श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5064
சுபகிருது - தை
மலர் 1.



1963
ஜனவரி
இதழ் 1.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

ஆரோக்யத்தை இறைவன் அருள்வானாக.

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ।
पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः शतं, नन्दाम शरदः शतं,
मोदाम शरदः शतं, भवाम शरदः शतं, शृणवाम शरदः शतं,
प्रब्रवाम शरदः शतं, अजीताः स्याम शरदः शतं, ज्योक् च सूर्यं दृशे ।

நம் முன் பேரொளியுடன் நல்லோர்களுக்கு ஹிதமளிப்பவனை விளங்கும் ஸூர்யனின் மண்டலத்தை நூறாண்டுகள் கண்டு நன்கு வாழ்வோம். வாழ்வதற்கு இன்றியமையாத ஸாதனங்கள் அனைத்தும் பூர்ணமாக அமையப் பெறுவோம். அச்சாதனங்களின் உதவி கொண்டு இன்பம் அனுபவிப்போம். நல்ல சூழ்நிலையில் வஸிப்போம். நல்ல கல்வி முறைகளைக் கற்போம். நாம் கற்றதைப் பிறர்க்குக் கற்பிப்போம். எதிலும் அஞ்சாது தைர்யத்துடனும் நம்பிக்கையுடனும் நடந்து, தோல்வியற்ற இன்பமான வாழ்வை வாழ்வோம். இவ்விதம் நூறாண்டுகள்-நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் ஸூர்யமண்டலத்தைக் கண்டு களித்து வாழ்வோமாக. — (தைத்திரீயாரண்யகம் 4 பிரச்னம்.)

'ஆரோக்கியம்' பத்திரிகையின் மறுமலர்ச்சி



श्रीमत्परमहंस परिव्राजकाचार्यवर्य
श्रीमच्छंकरभगवत्पाद प्रतिष्ठित
श्रीकाञ्ची कामकोटिपीठाधिप जगद्गुरु
श्रीमच्चन्द्रशेखरेन्द्रसरस्वती श्रीपादैः

நமது அத்யந்த ப்ரிய சிஷ்யரும் வாளாடி பாலகிருஷ்ண சாஸ்திரிகள் குமாரரும் 'ஆத்ரேய ஆயுர்வேதசாலா' ஸ்தாபகரும் 'ஆயுர்வேதாசார்ய' 'வைத்ய விசாரத' பிருதுகளால் பூஷிதருமான நடராஜ சாஸ்திரிகளுக்கு ஸர்வாபீஷ்டங்களும் ஸித்திக்கும்படியாக நாராயணஸ்மிருதி:.



"ஆரோக்யம்" என்ற தமிழ் மாதப் பத்திரிகையைக் கூடிய சீக்கிரம் பிரசுரிக்கத் தாங்கள் முன் வந்திருக்கிற விவரத்தை ஏற்கனவே நேரிலும் இப்போது விக்ஞாபன பத்ர மூலமாகவும் தாங்கள் விக்ஞாபித்துக் கொண்டதில், தங்களுடைய இந்த நன் முயற்சியைக் குறித்து மிகவும் ஸந்தோஷிக்கிறோம்.

ஆரோக்யம் என்பது நோயற்ற தன்மை. நோய் என்பது மனது உடல் இரண்டையும் பற்றியதாகும். இவ்விருவகை நோய்

களும் இல்லாமல் சுகமாய் வாழ்வதற்குரிய வேதம், தர்மம், நீதி, யோகம், வைத்தியம், சோதிடம், ஸங்கீதம், விக்ஞானம் முதலியவற்றிலிருந்து, விஷயங்களை எடுத்துக் கூறி, ஜனங்களுக்கு நற்போதனை புரிவதாகிய இப்பத்திரிகையைப் பிரசுரிப்பதன் மூலம், உலக க்ஷேமத்தை அளிக்கும் உத்தமமான இந்த நற்காரியத்தை மேற்கொண்டிருக்கும் தாங்களும் இதன் நிர்வாஹம், விஷயதானம் முதலியவற்றால் உதவிபுரியும் நிபுணர்களும், ஆரோக்ய ஸாதனங்களை விரும்பி இப்பத்திரிகையை ஆதரிக்கும் அபிமானிகளும், ஸ்ரீ சந்திரமௌளீசுவர கிருபையால் உத்தரோத்தர ச்ரேயஸ்ஸை அடைவதோடு, அரிய விஷயங்களை தன்னுள் கொண்டு ஜனங்களை மகிழ்விக்கும் இப்பத்திரிகை உலகமெங்கும் பிரசாரத்தை அடைந்து நீடூழி வாழக் கடவதென ஆசீர்வதிக்கிறோம்.

முகாம் காஞ்சீபுரம்
மன்மதஞு சித்திரைமீ 21உ

நாராயணஸ்ம்ருதி:

ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜகத்குரு ஸ்ரீ பரமாசார்யாளின் இந்த அனுக்ரஹ ஸ்ரீமுகத்துடன் **"ஆரோக்கியம்"** *பத்திரிகை 1955 ஜூன் மாஸத்தில் ஆரம்பிக்கப் பட்டது. பொதுமக்கள் மிகப் பிரியத்துடன் பத்திரிகையை ஆதரித்தனர். ஆனால் இப்பத்திரிகையை எந்த உயர்தரமான பாணியில் மேல் மேல் வளர்க்க எனது விருப்பமிருந்ததோ; அவ்விதம் அதை நிறைவேற்ற, என்னுடைய வைத்தியத் தொழில் குடும்பம் முதலியதின் பெருஞ் சுமைகள் அவகாசமே கொடுக்காததால், 1956 ஸெப்டெம்பர் இதழுடன் பத்திரிகைப் பிரசுரம் நிறுத்தும் படியான ஒரு நிர்ப்பந்த நிலை யேற்பட்டது.*

ஸ்ரீ ஆசார்ய சரணர்கள் அருளிய ஸ்ரீமுகப் பிரஸாதத்தில் உள்ள **"நீடூழி வாழக் கடவதென ஆசீர்வதிக்கிறோம்"** *என்ற அந்த ஆசீர்வாத மஹிமை தான் இப்பொழுது* **ஆரோக்கியம்** *பத்திரிகைக்குப் பிரபலமான ஆசிரயத்தை கொடுத்துத் திரும்பவும் அதைப் பிரசுரம் செய்விக்கின்றது.*

ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி இப் பத்திரிகையின் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளும்படியான சுபயோகத்தை உண்டாக்கி, அது ஸ்திரமாயிருக்கும்படியும், பத்திரிகையுடன் மற்றும் பல காரியங்களை நிறைவேற்ற வல்லதாகவும் ஆகுமாறு அவ்வாசி பலித்துள்ளது.

மஹர்ஷிகள் லோக க்ஷேமத்திற்காகச் செய்த தவத்தின் பயன் ஆயுர்வேதம். அதற்கு எல்லாத் துறைகளிலும் முடிந்த வரையில் தொண்டு புரிவதே ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதியின் பூர்ண லக்ஷியம்.

ஆயுர்வேதத்தினால் மக்கட்கு ஸேவை, மக்கள் மூலம் ஆயுர் வேதத்திற்கு ஸேவை, ஆக இருவகைகளில் ஆயுர்வேத ஸேவை செய்யவேண்டியதான சூழ்நிலை தற்போது உள்ளது. அதில் முதன்மையாக ஸமிதி ஏற்றுள்ள பணி ஆயுர்வேத உபதேசப் படி நோயற்ற வாழ்க்கை வழிகளை மக்கட்குப் போதிப்பது. இதை நிறைவேற்ற, இதே நோக்கத்துடன் முன் நடந்து வந்த பழைய **ஆரோக்கியம்** பத்திரிகை ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதியின் பத்திரிகையாகி இப்பொழுது புதிய மெருகுடன் பிரசுரமா கின்றது.

ஆரோக்கியம் பத்திரிகைக்கு இவ்வித மறு மலர்ச்சி **நீடூழி வாழக் கடவதென** நமது ஆசார்யர்களின் மங்கள வாக்கின் பலிதம்.

சுபகிருத், தை 2 (15—1—1963)

V. B. நடராஜ சாஸ்திரி.

இன்று நாட்டின் தேவை:

நம் தேசத்துக்கு இன்று வேண்டியன இரும்பு நிகர் தசை களும், உருக்கு நிகர் நரம்புகளும், இந்தத் தசையாலும் நரம்பா லும் உண்டான உடலுக்குள் உறைய இடியைக் கொண்டு செய்த உள்ளமுமே. எதனாலும் எதிர்க்க வொண்ணாத உள்ளம், உலகின் விந்தைகளைப் போலவே மறைகளின் உட்பொருளையும் ஊடுருவும் உள்ளம், ஆழ்கடலின் அடியில் சென்றிடினும், யம தர்மனை எதிரே கண்டபோதிலும் தளர்ச்சியுறாது கருதியதை முடிக்கும் திண்மை பெற்ற உள்ளம் — இதுவே இன்று நாட் டின் தேவை.

— விவேகாநந்தர்.

தங்க நகை.

நம் தாய்நாட்டிற்கு ஏற்பட்டுள்ள யுத்த அபாயத்தில் வெற்றி காண, வெற்றிக்கு இன்றியமையாத யுத்த சாதனங்களை எளிதில் சீக்கிரமாகப் பெற அரசாங்கத்தின் தங்கச் செலாவணி சக்தி அதிகமாக வேண்டியிருக்கிறது. தேசத் தலைவர்களின் கோரிக்கைக் கிணங்க மக்கள் நாட்டுப் பாதுகாப்பிற்காக தம்மிடம் வெறும் அலங்காரப் பொருளாக விருக்கும் தங்கத்தை வாரி வழங்குகின்றனர். நாம் வெற்றி பெற இறைவன் அருள் புரிவானாக. ஜெய் ஹிந்த்.

யுத்தகால அவசரத்தை முன்னிட்டு. தங்கத்தின் கிராக்கியை குறையவும், உள் நாட்டில் நகைகளுக்காக உள்ள அதன் கிராக்கி குறையவும், வெளிநாடுகளிலிருந்து கள்ளக் கடத்தலாக வரும் தங்கத்தைத் தடுக்கவும் தங்கக் கட்டுப்பாட்டைச் சர்க்கார் அமுலாக்கியுள்ளனர். சர்க்காரின் இந்தக் கட்டுப்பாடுகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நாட்டு மக்கள் பெரிதும் துணையாகி நின்று நாட்டைப் பாதுகாப்பர் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

தங்கக்கட்டுப்பாடு ஷரத்துகளில் ஒன்று 14 காரட்டிற்கு மேற்பட்டுள்ள தங்கத்தில் ஒருவரும் இனி நகை செய்யக்கூடாதென்பது. அசல் தங்கம் 24 காரட்டு மதிப்புள்ளது. அதைத் தற்போது நகைகளாக்க 11ல் ஒருபங்கு தாம்ரம் சேர்த்து நல்ல தங்க நகைகள் 22 காரட்டு மதிப்புள்ளதாகச் செய்யப்படுகின்றன. இதை 14 காரட்டு விகிதத்திற்குக் குறைக்க வேண்டுமென்பதே சர்க்காரின் சட்டம். ஆரோக்யத்திற்கு இது குந்தகமாக இருக்கும் என்பதால் இந்த ஷரத்தைச் சற்றுத் தளர்த்த வேண்டுமென்று மக்கள் கோருவதில் நியாயமுண்டு.

நகைகளில் சில அலங்காரத்திற்கெனவே ஏற்பட்டவை. எப்போதும் அவைகளைத் தரித்திருப்பதில்லை. அவை 14 காரட்டில் அமைவதில் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. சில நகைகள் எப்போதும் தரித்திருக்கவே ஏற்பட்டவை. பாஷனுக்காகவோ அலங்காரத்திற்காகவோ அல்ல. இவைகளில் காதுகளில் அணியும் தோடு, மூக்கில் அணியும் மூக்குத்தி வகை, மார்பில் தரிக்கும் திருமங்கல்யம் முக்கியமானவை. தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை இவை ஸௌபாக்ய சின்னங்கள். தோலுடன் இடைவிடாது நெருங்கிய சம்பந்தமுள்ள நகைகள் இவை. இவைகளிலும் மூக்குத்தியும் தோடும் மிகவும் மென்மையான தோலுடன்

நெருங்கி யிருப்பவை. இவைகளில் 11ல் ஒரு பங்கை விட அதிகத் தாம்ரக் கலப்பால் தோல் நோய் ஏற்படும் அபாயமுள்ளது. மாற்றுக் குறைவுள்ள தங்கநகைகளால் ஏற்பட்ட "தாமிர அலர்ஜி" காரணமாக காதிலோ மூக்கிலோ ஏற்படும் கரப்பான் சீக்ரம் குணமாவதில்லை. பல தாய்மார்கள் இந்நோய் காரணமாக ஈர்க்குக் குச்சிகளையே நிரந்தரமாக போட்டுக்கொள்ள நேரிடுவதையும் காண்கிறோம். சமீபத்தில் சிக்கனத்திற்காக மிக மெலிதாகத் தயாராகும் ரெடிமேடு நகைகள் மாற்றுக் குறைவு காரணமாக இந்நோயைப் பரப்பி வருகின்றன. பொது ஜனங்கள் தாமே சிக்கனத்தின் பெயராலும் பாஷன் கவர்ச்சியாலும் வரவழைத்துக் கொண்ட அனர்த்தமிது. சர்க்காரின் சட்டம் இந்நிலையை நிர்பந்தமாக எல்லோருக்கும் வரச் செய்யும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

தம்மிடம் எத்தனை பவுன் நகை இருந்தாலும் திருமங்கல்யத்திற்கெனப் புதிதாகத் தங்கக் காசு வாங்கி நல்ல நாளில் பொன்னுருக்குவது என்பது நாட்டின் நடைமுறை. அடிக்கடி மாற்றக்கூடிய ஆபரணமாகாததால் மாற்றுக் குறையாத புதுத் தங்கத்திலேயே இதை அமைக்க மக்கள் விரும்புகின்றனர். அவ்விதம் செய்வது ஆரோக்கியத்திற்கும் பாதுகாப்பாகின்றது. இவ்வழக்கத்தை எல்லாம் புறக்கணிக்கக் கட்டுப்பாடு இயற்றுவது நன்மை பயப்பதல்ல. இவைகளின் எடை எவ்வளவு குறைந்தாலும் பாதகமில்லை. தன்மை குறையக் கூடாது என்பதே இங்கு மக்கள் வற்புறுத்த விரும்புவது. ஆக இந்த திருமங்கலச் சின்னங்களாயும் தோலுடன் நெருங்கி எப்போதும் தரித்திருக்கக் கூடியவையுமான சில ஆபரணங்கள் விஷயத்திலாவது அரசாங்கம் 14 காரட்டு நியமத்தைத் தளர்த்துவது முக்கியமாய் ஆரோக்கியப் பாதுப்புடன் நாட்டின் பழக்கவழக்கங்களுக்கும் மதிப்புத் தருவதாகும். இதைக் கட்டாயம் நமது நிதிமந்திரியின் கவனத்திற்குக் கொணர்வது நம் மக்களின் கடமையாகும்.

தங்கம் ரத்தினங்கள் முதலியவைகளைத் தரிப்பது ஆரோக்யத்திற்குத் தக்க பாதுகாப்பாகும். எனினும் அவைகளைப் பற்றிப் பிரசாரம் செய்யும் நோக்குடன் இவ்விஷயத்தை இங்கு குறிப்பிடவில்லை. அதற்கு இது நேரமுமல்ல. மாற்றுக் குறைவுள்ள நகையால் வியாதி ஏற்படுமே என்ற கவலையுடன் தான் இதைக் குறிப்பிடுகிறோம்.

ஆரோக்கியம்—முதல் தேவை.

[V. S வெங்கடஸுப்ரமண்ய சாஸ்திரி,
ஆயுர்வேத ஸாஹித்ய சிரோமணி, வைத்யவிசாரத,]
(*பிரதான வைத்யர், வெங்கடரமண ஆயுர்வேத கலாசாலே,
மைலாப்பூர், சென்னை.*)

ஆரோக்யம் என்னும் நோயற்ற நிலேயே அறம், பொருள், இன்பம், வீடு முதலியவைகளேப் பெறுவதற்கு உற்ற அடிப்படையான ஸாதனமாகும். நோய் வருங்கால் உரிய சிகிச்சை மூலம் அவற்றை அகற்றி ஆரோக்யத்தைப் பெறுகிறோம். பெற்ற ஆரோக்யத்தை, சில நடைமுறை நியமங்களே எல்லா விஷயங்களிலும் கடைப்பிடித்தல் மூலம், ஸஹிப்புத் தன்மையையும், எதிர்ப்புத் தன்மையையும் சரீரத்தில் வளம் பெறச் செய்து, நோய்கள் அணுகா வண்ணம் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நோய் வருவதற்குக் காரணமாகி, நோயுற்று, அதனுல் அவதியுற்று, சிகிச்சை செய்து, பிறகு ஆரோக்யம் எய்துவதை விட நோய் அணுகா வண்ணம் உடலேப் பாதுகாத்துக் கொள்வதே மனத்திற்கும் சரீரத்திற்கும் ஸுகத்தைத் தருவதாகும்.

முன் நாட்களில் மனிதனுடைய சராசரி வயது நூறு என இருந்ததற்குக் காரணம், அவர்கள் அனுஷ்டித்து வந்த நியமமும், தன்னடக்கமும், அமைதியும் கொண்ட பேராசையற்ற வாழ்க்கையால் ஏற்பட்ட ஆரோக்கியமாகும். அவர்கள் அனுஷ்டித்த நியமங்களில் முக்கியமானது ஆஹார நியமமாகும். உசிதமில்லாத பலவித ஆகாரங்களேப் பொருந்தக்கூடாத வகைகளில் சேர்த்து உண்பதால் பல நோய்கள் தோன்ற ஏதுவாகிறது. இதைக் கருதியே உணவு முறைகளில் தவிர்க்க வேண்டிய சில கலவைகளே விருத்தாஹாரம் (விரோதத் தன்மையுள்ள உணவுக் கலவை) என்று நுட்பமாக பரிசீலனம் செய்து, அவற்றை உபயோகிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய விஷத்தன்மையின் ஆபத்துக்களும் ஆயுர்வேத நூல்களில் விரிவாக எச்சரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இப்போதைய சூழ்நிலேயில் பெரும்பான்மையான மக்கள் இப்படி ஒரு விஷயம் இருப்பதையே அறிந்தவர்களில்லே. உதாரணமாக தயிருடன் உளுந்தும் சேரக்கூடாது; தயிர் புசித்த உடன் பாலும் பருகக்கூடாது. உடனேயோ, நாளடைவிலோ, அது மந்தமாகவோ அல்லது தீவிரமாகவோ விஷத்தன்மையை அடைந்து காரணம் அறியமுடியாத பல நோய்களுக்கு இடம் கொடுக்கும் என உணர்த்தப் படுகிறது. தயிர் வடையுடன்

பால் அல்லது காபி அருந்துவது இப்பொழுது ஸர்வ ஸாதாரண மாகிவிட்டது. புற்றுநோய் முதலிய பலவித நோய்கள் இப் பொழுது பரவலாகக் காணப் படுவதற்குரிய காரணங்களில் இத்தகைய அனுசிதமான ஆகாரங்களும் முக்கியமானவையா கும். ஹிதமாகவும் மிதமாகவும் உரிய காலத்தில் உசிதமான உணவை ஏற்றுகொள்பவனை நோய்கள் அணுகுவதில்லை.

வாழைப்பழத்துடன் மோரோ அல்லது தயிரோ அருந்தக் கூடாது என வலியுறுத்தப்படுகிறது. வாழைப்பழம், தயிர், பனிக்கட்டிகள் முதலியவை சேர்ந்த உணவுப் பண்டம் நாகரிக மான விருந்துபசாரப் பொருளாகப் பெரிதும் மதிக்கப்படு கிறது. இவைகளினுலெல்லாம் நாம் எவ்வளவு தூரம் ஆரோக் கியமார்க்கத்திலிருந்து விலகிப் போகிறோம் எனத் தெளிவாக அறியலாம்.

காவிய நாடகங்களில் சிருங்காரம் முதலிய நவரஸங்களிலும் சில ரஸங்களைப் போஷிக்கையில் அந்தந்த ரஸத்தின் மித்ர ரஸங் களின் கலவைமட்டுமே உசிதமாகக் கருதப்படுகிறது. ஸங்கீத ஆரம்பத்திலும் இறுதியிலும் குறிப்பிடப்பட்ட சில ராகங்களை யே கொள்வதுடன், இடையிலும் சில ராகங்களைத் தொடர்ந்து அதன் மித்ர ராகங்களையே பாடவேண்டும் என்ற நியதியைக் காண்கிறோம். வேறுவிதமாகக் கலந்தால் தோஷம் என்று கரு தப் படுகிறது. இவ்வாறிருக்கையில் இவற்றிற்குக் காரணமான சரீர பாவத்திற்குத் தேவையான உணவு நியமங்களில் மட்டும் முற்றிலும் கட்டுப்பாடுகளைத் துறந்திருப்பது பரிதாபமே.

மலபந்தத்தைத் தவிர்க்க அதிகமான பச்சைக்காய்கறிகள், கீரைகள் முதலியவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும் என்று கோஷிக்கப் படுகிறது. இவற்றை உபயோகிப்பதால் தாராள மான மலப் போக்கை பார்த்து ஆனந்தமும் அடையப்படுகிறது. இது முற்றிலும் தவறு. பெரும்பாலும் மலபந்தத்திற்குக் கார ணம் வாயு. இந்தக் கீரைகளும் பச்சைக் காய்கறிகளும் அக்னி மந்தம் செய்து அதனுல் பக்குவமாகாத மலப் போக்கை ஏற்ப டுத்துகின்றன. இதனுல் மலபந்தம் நீங்கியதாகக் கருதி சந்தோ ஷம் அடையப்படுகிறது. ஆனுல் இத்தகைய அக்னிமந்தத்தா லும் மலப் போக்காலும் மேலும் கிருமிகளும், வாயு பித்த கபங் கள் ஸமநிலை மாறி பல வியாதிகளும் ஏற்பட அடிகோலியதா கும். शाकेन वर्धते व्याधिः என்றும் शाकभूयिष्ठं भोजनं त्यजेत् என்றும் இத்தகைய எண்ணத்தைத் திட்டமாகக் கண்டித்திருக்கிறுர்கள் நம் முன்னேர். உணவுக்கு உதவியாக கறிகாய்களை உபயோகிப் பதைத் தமிழில் ஸாதாரணமாக "தொட்டுக் கொள்வது" என்ற

வார்த்தையால் குறிப்பிடுவதும் சோற்றுக்கு 'வியஞ்ஜனம்' என்று பாமர மக்களும் கறிகாய்களைக் கூறுவதும் எவ்வளவு பொருத்தமானவை! ஒவ்வொரு ஆஹாரத்தை உட்கொள்ளும் போதும் அவர் அவருடைய அக்னிபலத்தை முக்கியமாக மனதில் கொள்ளவேண்டும் என்பதே இதில் அவசியம் கவனிக்க வேண்டியதாகும்.

வீட்டினுள் நல்மணம் கமழ.

நாம் குடியிருக்குமிடத்தின் உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக இருப்பதே கண்களுக்கு விருந்து. தூய்மை யளிப்பதுடன் சற்று மூக்கிற்கும் விருந்து அளிக்கும் முறை காலை மாலை சந்தி நேரங்களில் வீட்டினுள் தூபப் புகை காட்டுவதாகும். இம் மூக்கு விருந்து மனதிற்கு இதமானது. ஆரோக்யத்திற்கு மிகவும் ஏற்ற ஸாதனங்களில் ஒன்று.

எதையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்வது நம் நாட்டின் பண்பிற்கு ஏற்றது. இறைவனிருக்கும் திருவறையில் இந்த தூபத்தைப் போட்டு பின்னர் வீடு முழுவதும் காட்டுவதையே நல்ல முறையாக மக்கள் கையாள்வர். இறைவனின் பூஜைக்கு உரியதாகவும் ஆரோக்யத்திற்கு ஏற்றதாகவும் உள்ள தூபத்தைத் தினமும் போடுவது மிகவும் நல்ல வழி.

தூபத்திற்கான சாதனங்கள் பலவகைகளில் உள்ளன. அவைகளில் தூபசூர்ணமும் வத்தியும் முக்கியமானவை. மிகவும் நல்ல மணமுள்ள தூப சூர்ணம் தயாரிக்கும் முறை பின் வருமாறு—

ஸாம்பிராணி, காரகில்கட்டை, சந்தனசிராய், வெள்ளைக் குங்கிலியம், குக்கில், கோரைக் கிழங்கு, விலாமிச்சை வேர், வெல்லம், தேவதாரு, மட்டிப்பால், இவை வகைக்கு 100 கிராம். இவைகளில் காரகில், சந்தனம், கோரைக் கிழங்கு, விலாமிச்சை வேர், தேவதாரு இவைகளைத் தனியே இடித்துப் பெருந்தூளாக்கிக் கொள்ளவும். வெள்ளைக் குங்குலியம் ஸாம்பிராணி இரண்டையும் தனியே தூளாக்கிச் சேர்க்கவும். மட்டிப்பால், குக்கில் இரண்டையும் 50 கிராம் நெய்யுடன் பிசிறிச் சிறிது அனலில் வாட்டி மற்றவைகளுடன் சேர்த்து வெல்லத்தையும் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும். கடைசியில் தேன் 50 கிராம் சேர்த்துப் பிசிறிக் கொள்ளலாம். மட்டிப்பாலையும் சாம்பிராணியையும் இரண்டு மடங்கு சேர்க்க நன்கு மணம் ஏற்படும். இதில் பசுவின் நெய் சேர்ப்பது மிகவும் நல்லது. இது சிறந்த தசாங்க தூபசூர்ணம். பூஜைக்கேற்றது.

விவேகத்திற்கு உற்ற துணை.

விஞ்ஞானயுகத்தினுள் அடிவைத்துள்ள இன்றைய ஸமுதாயத்திற்குப் புத்தி வளர்ச்சிக்கு உற்ற சாதனங்கள் பலகோடி வகையில் சமைத்துத் தரப்படுகின்றன. கல்வி வசதிகள் மிகவும் அதிகம். இக்கல்வி உதவி கொண்டு புத்தி விசாலமாகுவதில் வியப்பொன்றுமில்லை. தான் செயற்படும் போது நல்லது-கெட்டது, தேவை-தேவையற்றது, ஏற்கத்தக்கது-விலக்கத் தக்கதென்றெல்லாம் பாகுபடுத்திக் கொடுக்கும் விவேகத்தை—பகுத்தறிவை புத்தியே அளிக்கிறது. அவ்விவேகத்திற்கும் இன்று ஒரு குறைவுமில்லை. அவன் செயல்படுவதற்கேற்ற சாதனங்களை அவன் எதிர்பாராமலே விஞ்ஞானம் தாமே படைத்து அளித்து வருகிறது. ஆக அறிவும் பகுத்தறிவும் ஆற்றலும் ஒருங்கே பெற்றும் இன்றைய மனிதன் ஏன் அமைதியுடன் வாழவில்லை என்பது புதிராகவே இருக்கிறது.

அவனிடமுள்ள குறை எது? அவனது பகுத்தறிவு நிலைத்து நிற்பதில்லை. மனத்தின் எண்ண அலைகள் போன்று விவேக சக்தியும் எப்போதும் அலைந்து கொண்டே யிருக்கிறது. பகுத்தறிவால் கெட்டதென-தேவையற்றதென விலக்கத்தக்கதென தெள்ளத் தெரிந்து கொண்டபின்னரும் அவைகளைத் தவிர்க்கும் திண்மை (தைர்யம்-திருதி) அவனிடம் இல்லை. நல்லதெனவும் தேவை யெனவும் ஏற்கத்தக்கதெனவும் கண்ட பொருளை அடைய அடங்காத அவா இல்லை. அதனால் அவனிடம் பேச்சிலே தொனிக்கும் விவேகம் செயலளவிலே பரிணமிப்பதில்லை. சொல்லுக்கும் செயலுக்கும் இடையே உள்ள இவ்வேற்றுமை அமைதியைக் குலைக்கிறது.

இந்தத் திண்மை இரண்டுவகையில் ஏற்படலாம். ஒன்று நல்ல புத்தியளிக்கும் விவேகத்தால் தாமே பகுத்தறிந்து, ஏற்படும் முடிவை அப்படியே செயலாக்குவதைப் பழக்கிக் கொள்வது. மற்றொன்று அமைதியாக வாழ்ந்து காட்டிய பெரியோர்கள் கைக் கொண்ட நற்பழக்கங்களை— (ஸதாசாரம் என்பர் இதை) அப்படியே ஏற்று நம்பிக்கையுடன் பின்பற்றும் துணிவு. நம் முன்னோர்கள் தம் வாழ்க்கையில் கடைபிடித்த வழி பின்னர் கூறியதே. தமது பெரியோர்கள் வாழ்ந்து காட்டிய வழியிலே அவர்களுக்கு அசையாத நம்பிக்கை. அவ்வழியிலே நடந்து அதன் மூலம் பெற்ற திண்மையால் பின்னர் தாமே விவேகத்தால் ஆராய்ந்து முடிவு கண்டவைகளையும் நம்பிக்கையுடன் செயலாற்றும் திறமையையும் அவர்கள் எளிதாகப் பெற்றூர்கள். வயதில் மூத்தவன் நடப்பதைப் பார்த்துச் சிறுவன் நடக்

கக் கற்பது போல. ஆக இருவகையிலும் அவர்களது திண்மை திடம் பெற்றது. முன்னோர்கள் கையாண்ட நற் பழக்கங்களில் நமக்கு மதிப்பிருந்தும் அதைப் பின்பற்றும் துணிவு இல்லை. அல்லது தாமே பகுத்தறிந்ததைச் செயலாற்றும் துணிவுமில்லை. இருவகையிலும் விவேகத்திற்கு உற்ற துணையான திருதி எனும் திண்மையைக் கைவிட்டதன் பலனாகத் தடுமாற்றம் தான் ஏற் பட்டது.

धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत्कुरुतेऽशुभम् ।
प्रज्ञापराधं तं विद्यात्सर्वदोषप्रकोपणम् ॥

என்று இதை அழகாக நிரூபணம் செய்கிறார் சரகர். இன்றைக் குக் கிடைக்குமளவு கல்வியறிவு பெறுமலே இந்த ஸதாசாரங் களை மாத்திரம் கையாண்டு வரும் பலர் அமைதியுடன் வாழ்வதை யும் பார்க்கிறோம். அவர்களுக்கு நல்லதெனப் பெரியோர்கள் கண்ட விஷயத்தில் நம்பிக்கையும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தீரத்துடன் அவர்கள் செயல்படுவதும் தான் அவ்வமைதியை அவர்களுக்குத் தந்துள்ளது. கல்வியும் பகுத்தறிவும் எவ்வளவு அதிகமாகப் பெறப்பட்டும் அவைகளுக்கு நம்பிக்கையுடன் செய லாற்றும் திண்மையின் துணை கிடைக்காதவரை சாந்தி பிறப்ப தில்லை. அப்போது விவேகத்திற்கேற்ற துணையாக திண்மை யைப் பெற்று வாழ்பவன் ஸ்திர பிரக்ஞனாக சுகதுக்கங்களைப் பற்றிய கவலையற்று சீதோஷ்ண நிலைகளைச் சமமாகப் பாவிக் கும் வலிவுள்ள சரீர அமைப்புடன் அமைதியுடன் வாழ்வான் என்பதில் ஐயமில்லை.

உடல் நலம் தேடுக :

நமது இளைஞர்கள் பலசாலிகளாக வேண்டியது அத்தியா வசியமாகும். உடல் பலத்தை முதலில் பெற்றால் பின்பு ஞான மும் எளிதில் வரும். உடல் பலமில்லாததால் தான் பல தத்து வங்களைப் பற்றிக் கிளி போலப் பேசினாலும் அவற்றை அநுஷ் டிக்க முடிவதில்லை. (இங்கிலையில்) கீதை படிப்பதால் கிடைக் கும் பயனைவிடக் கால் பந்தாட்டத்தால் அதிகப் பயன் கிடைக் கும். இளைஞர்காள்! உங்கள் தசைகளை வலிவுறுத்திக் கொள் வதால் கீதையை நீங்கள் முன்னிலும் நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியும். உங்கள் இரத்தத்தில் சக்தி கூடுவதால் கீதாசாரியனின் மேன்மையையும், பேராற்றலையும் முன்னிலும் நன்கு புரிந்து கொள்வீர்கள். உங்கள் உடல் உறுதி பெற்று அகத்தில் ஆண்மை உணர்ச்சி கிளர்ந்தெழும் போது உபநிஷதப் பொரு ளையும், ஆத்மாவின் பெருமையையும் முன்னிலும் நன்கு புரிந்து கொள்வீர்கள். — விவேகானந்தர்.

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்.

1. விவாஹம்.

[கௌண்டின்யன்.]

ஸநாதன தர்மத்தில் விவாஹம் எப்பொழுதும் ஒரு ஸம்ஸ்காரமாகக் கருதப்பட்டது. அது ஒரு புருஷனும் ஒரு பெண்ணும் பொருளாதார நிலைமையையோ ஜீவதத்வ நிலைமையையோ உத்தேசித்து ஏற்படுத்திக் கொண்ட ஒரு பந்தமில்லை. மற்ற ஜீவராசிகளுக்கு இருப்பது போன்றே தமது ஸந்ததியைப் பெருக்கிக் கொள்ளும் இயல்பு மனிதனுக்கு இருந்தபோதிலும், தமக்கு ஏற்ற ஸகாவைத் தேடிக்கொள்ள சில நியமங்கள் இருக்கின்றன. விவாகத்தில் முக்கிய நோக்கம் தமது ஸந்ததியை வளர்த்துக் கொள்வதே. மஹா கவி காளிதாஸன் ரகுவம்ச மன்னர்களைப் பற்றி விவரிக்குங்கால் "ஸந்ததி வளர்ச்சிக்கே கல்யாணம் செய்து கொண்டார்கள்" என்று கூறுகிறார். ஆக நாமும் விவாகத்தை ஒரு ஸம்ஸ்காரமாகவும், தமது ஸந்ததி வளர்ச்சிக்காகவும், ஜீவ இயலின் அவச்யத்திற்காகவும் ஏற்பட்டவை என்று கருதுவோம்.

மனு தனது ஸ்மிருதியில் ஸமான வர்ணமுடையவளும், சுபலக்ஷணங்கள் பொருந்தியவளுமான பெண்ணை விவாகம் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்கிறார். மேலும் ஒரே கோத்திரத்தில் பிறந்தவளும், அதிக ரோமங்களை யுடையவளும், க்ஷயம், அபஸ்மாரம் போன்ற வியாதிகளை யுடையவளும் விவாகத்திற்கு அருகதையற்றவள் என்று விவரிக்கிறார். பொருத்த மில்லாத விவாகங்கள் ஸந்ததிகளையே பாதிக்கின்றன. இப்பொழுது பிறக்கும் குழந்தைகள் தான் வருங்காலத்தில் பல விதத்தில் தேசப் பாதுகாப்பாளர்களாக ஆகிறார்கள். ஆகையால் வருங்காலப் பிரஜை எப்படி இருக்கவேண்டு மென்பதைப் பற்றி விவாக காலத்திலேயே நிர்ணயிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

சுக்கிரமும் ஆர்த்தவமும் (ஆண் பெண் பீஜங்கள்) ஸ்தூல ரூபத்தில் ஒன்றாகத் தோன்றினாலும் சூக்ஷ்ம ரூபத்தில் பல பாகங்கள் கூடியதாக விருக்கின்றன. மாதா பிதாக்களுடைய பீஜங்களில் ஒரு அம்சம் கர்போத்பத்தியைச் செய்வது. அதற்கு அங்குர பேனம் (Germ Plasm) என்று பெயர். இந்த அம்சம் பல தலைமுறைகளுக்கு மாறுபடாமலேயே இருக்கிறது. சில ஸமயத்தில் தீவிரமான விஷத்தாலும், அதிகமாக சாராயம் குடிப்பதாலும், கிரந்தி (Syphilis) போன்ற நோய்களாலும், கருத்தரித்தது முதல் கர்ப்ப வளர்ச்சியின் பல்வேறு காலங்களிலும், மாதா

வினிடத்திலிருக்கின்ற பொழுதும், பிறந்த பிறகும் ஏற்படும் சில மாறுதல்களால் சிசு பாதிக்கப் படுகிறது. மற்றும் கர்ப்பாதான காலத்திலோ, கர்ப்ப வளர்ச்சியின் காலத்திலோ சூழ்நிலையைப் பொறுத்து, குலஜமாயிருக்கிற (Heriditary machanism) சில தன்மைகள் மாற்றப்படுகின்றன என்பதும் தெரிகிறது. இந்த அங்குரபேனத்தில் இரண்டு அம்சங்களிருக்கின்றன. ஒன்று ஸ்திரீ புருஷத் தன்மையை நிர்ணயிக்கின்ற க்ரோமசோம்ஸ் (Chromosomes) என்பது. மற்றொன்று ரஸாயனப் பொருள்களாலமைந்த ஜீனஸ் (Genes) என்பது. குலஜமாயிருக்கின்ற குணங்கள் இந்த ரஸாயனப் பொருள்களால் தான் ஏற்படுகிறது என்று நிர்ணயிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆக ஒரு இனம் அழியாமலும் மாறுபடாமலும் இருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு சுத்தமான ஜர்ம் பிளாசமும் ஜீனசும் அவச்யமாகிறது.

தற்காலத்தில் மேல் நாடுகளில் விவாக மாவதற்கு முன் ஆணும் பெண்ணும் தமக்குத் தொத்தக்கூடிய வியாதிகள் இல்லை யென்றும் குடும்பத்தில் அபஸ்மாரம், உந்மாதம் போன்ற குலஜமான வியாதிகள் இல்லை என்றும் தமது குடும்ப வைத்தியர்களிடத்திலிருந்து அத்தாக்ஷி பத்திரம் வாங்கின பிறகே விவாகம் நடைபெறுகிறது.

மேலும் விவாகப் பிரகணத்தில் மனு, 'ஸமானவர்ணமாக மட்டும் இருந்தால் போதாது. தாய் வர்கத்தில் ஏழு தலைமுறை தள்ளியும், பித்ருவர்கத்தில் ஸமான கோத்திரமில்லாதவளையும் தான் விவாகம் செய்துக் கொள்ள வேண்டும்' எனக் கூறுகிறார். தற்கால பிராணி யியலின்படி ஒரு பிராணிக்கும் மற்றொரு பிராணிக்கும் சிறிது வித்தியாச மிருக்கவேண்டும். ஒரு பிராணி முழுதும் கெட்டதோ அல்லது நல்லதோ ஆவதில்லை. உயர்வடைந்த ஆண் பிராணி தாழ்மையான பெண் பிராணியுடன் சேரும் காலத்தில் ஸந்ததி அநேகமாக மாதாவினுடைய குறைதிசயங்களையே அடைகிறது. ஆகையால் மனிதவர்கத்தில் ஆசாரத்தினாலும், கல்வியினாலும், பண்பினாலும் உயர்வை அடைந்த ஒருவன் தமக்கு அருகதையான பெண்ணையே விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்படி யில்லாவிட்டால் ஸந்ததி தாயைப் போன்றே சில தலைமுறைகளில் ஜனிக்கும் என்று தெரிகிறது. ஆக ஸந்ததிகள் பலவான்களாக இருக்கவேண்டுமானால் தாய் தகப்பன் வேறுபட்ட கோத்திரங்களுடையவர்களாக இருக்கவேண்டும்.

விவாகத்திற்குரிய வயது — பெண் பதினாறு வயது நிரம்பியவளாக இருக்கவேண்டும். ஆண் இருபத்திநான்கு வயது நிரம்

பியவனுக இருக்கவேண்டு மென்கிருர் ஸுச்ருதர். இவ்வயதை அடையாதவர்களுக்கு அங்க விபாகங்களும் காரியங்களும் சரி வர நடப்பதில்லை. அதே போன்று பாலர்களும், அதி வயோதி கர்களும் கூட கர்ப்பாதானத்திற்குத் தகுந்தவர்களில்லை.

மனிதர்களுடைய பலம் மூவகையாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக் கிறது. மனிதர்களுக்கு அவரவர்களுடைய இனத்திற்குத் (Race) தகுந்த மாதிரி பலமுண்டாகிறது. இதற்கு ஸஹஜபலம் என்று பெயர். மனிதனுடைய வயதை அனுசரித்தும், ஒரு வருஷத் தின் காலங்களை அனுசரித்தும் உண்டாகும் பலத்திற்கு காலஜம் என்று பெயர். ஒருவன் ஆகாரம் மருந்து முதலியவைகளால் அடையும் பலத்திற்கு யுக்தியினுல் ஏற்பட்ட பலம் என்று பெயர். விவாஹத்தின் பலனுன ஸந்ததி உற்பத்தியில் பலத்தின் இந்நிய மங்கள் அவசியமானவை. ஸாதாரணமாகக் குளிர்காலத்திலும், யுவனுயிருக்கும் போதும் முழு பலமும், கோடை காலத்திலும், மழைகாலத்திலும், விருத்தாப்பிய தசையிலும் அல்ப பலமும், வஸந்த-சரத்காலங்களிலும் மத்ய வயதிலும் மத்திய பலமு முள்ளவர்களாக இருக்கிருர்கள். ஆகையால் முழு பலமுள்ள குளிர்காலத்தில் புணர்ச்சி அதிகமாகவும், மத்யம பலமுள்ள காலத்தில் மூன்று நாளைக் கொருதரமும், அல்ப பலமுள்ள காலத்தில் புணர்ச்சியை நிவிருத்திக்கவும் வேண்டும். இல்லா விட்டால் பக்ஷத்திற்கு ஒரு முறை செய்யலாம் என்ற கட்டுப் பாடும் யுக்தமானதே.

வலிவெய்தியவர் :

தூய்மை, பொறுமை, விடாமுயற்சி— இம் மூன்றும், இவற்றுக்கு மேலாக அன்பும் வெற்றிக்கு இன்றியமையாதவை. பரபரப்பு கூடாது.

தன்னம்பிக்கை மிகவும் அவசியம். தன்னம்பிக்கை யுள் ளோரே பெருமையும் வலிமையும் எய்தியுள்ளனர் என்பது எந் நாட்டுச் சரித்திரமும் என்றைக்கும் போதிக்கும் உண்மை யாகும். — விவேகாநந்தர்.

பனிவரட்சி.

உடலில் ஏற்படும் வரட்சியைத் தோலிலும் உதடு, மூக்கின் நுனி முதலிய நீர் கசிவு படும் இடங்களிலும் உணர்கிறோம். இவ் வரட்சி பல நோய்க் காரணங்களால் ஏற்படலாம். இயற்கை யாகவும் சில காலங்களிலும் சில தேசங்களிலும் ஏற்படலாம். இவ்வரட்சி வருஷத்தில் இருமுறை காலத்தை ஒட்டி ஆனி ஆடி மாதங்களில் வரண்ட கடும் காற்று ஏற்படும் போதும், மார்கழி தை மாசி மாதங்களில் வரண்ட பனி ஏற்படும் போதும் ஏற்படு வதைப் பார்க்கிறோம். காற்றடி காலத்தில் ஏற்படும் வரட்சி கடும் வெயிற் காலத்தைத் தொடர்ந்து வருவது. பனிகாலத்தில் ஏற்படுவது கடும் குளிர் காலத்தைத் தொடர்ந்து வருவது. காற்றடி காலத்தில் ஏற்படும் வரட்சி வெளிச் சூழ்நிலையில் உள்ள சூட்டிற்கேற்ப உடலினுள் உள்ள சீதோஷ்ண நிலையைச் சரி செய்து கொள்வதில் இடையூறு ஏற்படுத்துகிறது. குளிர் காலத்தில் ஏற்படும் பனிவரட்சி வெளியிலுள்ள குளிருக்கேற்ப உடலின் சீதோஷ்ண நிலை சரியாவதைத் தடை செய்கிறது.

குளிரையும் சூட்டையும் உணரும் சக்தி தோலுக்குத்தான் உண்டு. அதனுலேயே அதற்கு ஸ்பர்ச இந்திரியம் எனப் பெயர். இவ்வுணர்ச்சியின் உதவியாலேயே உடலினுள் எப்போதும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலும், வெளி யிலே இரவு-பகல், வெயில்-குளிர் என கால நிலையால் ஏற்படும் சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலும் வியர்வையை வெளியாக்குவதன் மூலமும் அதை அடக்குவதன் மூலமும் சரி செய்யப்படுகின்றன.

தோலில் அதிக நெய்ப்பிருந்தாலும் அதிக வரட்சி யிருந்தா லும் தோலின் ஸ்பர்ச உணர்வு மங்குகிறது. இதனுல் உடல் நிலை பெரிதும் பாதிக்கப் படுகின்றது. இவ்வித பாதக நிலை காலமாறுதலால் இயற்கையாக ஏற்படும்போது மனிதன் தனது பழக்க வழக்கங்களைச் சற்று மாற்றியமைத்துக் கொள்வது அவ சியமாகிறது. இதையே ருதுசர்யை என ஆயுர்வேத ஆசிரியர் கள் கூறுவர்.

தற்போது நடப்பது பனிகாலம். ஹேமந்தம் சிசிரம் என்ற இரு ருதுக்களாலானது. (மார்கழி-தை ஹேமந்தம், மாசி- பங்குனி சிசிரம்.) தமிழ்நாடு சம்பந்தப்பட்ட வரை மார்கழியில் ஆரம்பிக்கும் பனி மாசி சிவராத்திரியுடன் 'சிவ சிவ' என விலகி விடுகிறது. பகலில் வெயிலின் கடுமை யிருக்கும் போது இரவில் பனி மிகவும் வரட்சியை யளிக்கின்றது. மார்கழியின் கர்ப் போட்ட காலங்களிலும் பிறகும் வானம் மந்தாரமாயிருக்கும் போதும் மழை பெய்த போதும் பனியின் கடுமை குறைகிறது.

தக்ஷிணாயனத்தின் முடிவும் உத்தராயணத்தின் ஆரம்பமாக வுமிருக்கும் இக்காலத்தில் இரவு நேரம் அதிகம்; பகல் குறைவு. முன்னிரவு உண்ட உணவு ஜீர்ணிக்க அவகாசம் மிகுந்துள்ளது. அத்துடன் வெளியில் பனி மூட்டத்தாலும் தோலின் வரட்சியாலும் உடலின் உட் தாபம் மிகுந்து ஜீர்ணகோசங்களுக்குத் தேவையான சுதகதப்பு சற்று அதிகமாகவே இருப்பதால் ஜீர்ணமும் சீக்கிரமாகிவிடும். அதனால் காலையிலேயே நல்ல பசி ஏற்படும். பசிக்கேற்ற உணவு தரப்படா விட்டால், சுறுசுறுப் படைந்த ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு உடலின் சேமிப்பு சத்தே உணவாக நேரிடும். அதனால் பலவீனம் ஏற்படும். மார்கழித் திருநாளில் காலையில் பொங்கலும் தைத்திருநாளில் சர்க்கரைப் பொங்கலும் அந்த சுறுசுறுப்புள்ள ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கேற்ற உணவே. காலத்திற்கேற்ற உணவுப் பட்டியல் தயாரித்த முன்னோர்களின் திட்டம் வியக்கத் தக்கதே.

பனிவாடை அடங்கி அருணோதயம் ஆனதும் பனி பெய்ய ஆரம்பிக்கும். விடியற்காலையில் பிராம்ம முகூர்த்தத்தில் பனி பெய்ய ஆரம்பிக்கு முன் கத கதவென இதமாக இருக்கும் ஆறு கிணறுகளும் ஸ்நானத்திற்கேற்றவை. ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு காய்ந்த ஆடை உடுத்திக்கொள்ள வெளிக் குளிர் தெரியாது. வாயால் இறைவன் புகழ் பாட உள் குளிரும் மறைவதை மார்கழி பஜனைகளில் காண்கிறோம்.

பனி இறங்க ஆரம்பிக்கு முன் வெட்டவெளிகளில் ஆறுகளிலும் ஓடைகளிலும் ஸ்னானம் செய்யலாம். ஸெளரியனின் கிரணங்கள் பட்டுப் பனி இறங்கி நீர்மட்டம் மிகவும் சில்லிடுமானதால் சூரியனின் உதயத்திற்குப் பின் 1-2 மணி நேரமாவது இத்தகைய இடங்களில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வது பலக் குறைவுள்ளவர்களைப் பாதிக்கும். மறைவுள்ள இடங்களில் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது தான் இவர்களுக்கு நல்லது.

ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் அச்வகந்தா பலாலாக்ஷாதி—பலாகுடூச்யாதி—தான்வந்தரம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றையோ மிளகு ஓமம் பூலாங்கிழங்கு முதலியவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யையோ உடலில் பூசி நன்கு தேய்த்துப் பிடித்து விட்டுக் கொண்ட பின் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது பனியால் தோலில் ஏற்படும் வரட்சியைப் போக்குவதற்கு உதவும்.

இளம் வெய்யிலில் காய்வது உடலுக்கு மிகவும் இதமாக இருக்கும். அதுவும் பனிகாலம் வழங்கிய சொரி சிரங்குள்ளவர் இதைப் பெரிதும் ரஸிப்பர். மேல் எண்ணெய் தடவிக் கொள்

ளாமல் இவ்வெய்யிலை ஸேவிப்பது நல்லதல்ல. சொரி சிரங்கு கள் அதிகமாகக் கிளைக்கும். மாலை வெய்யிலே இந்தக் காலத்தி லும் ஏற்றது.

பசியிருக்கும் போது லகுவான சாப்பாடு, சோர்விற்கும் சோம்பலுக்கும் இடங்கொடாமை, காலில் செருப்பு, மூடும் செருப்பு (பூட்ஸ்) முதலியவைகளைத் தரித்தும் காது தலை மார்பு முதலிய இடங்களை நன்கு மூடிக் கொண்டு வெளியே செல்லு தல் கதகதப்பைக் காக்கும். மேற் போர்வைகளும் படுக்கை விரிப்புகளும், தேவையையும் ஹிதத்தையும் ஒட்டி வெயிலில் காய்தல், கணப்புக் காய்தல் இவையெல்லாம் ஹிதமானவை.

சொரி சிரங்கு படை நமைச்சல் வரட்டிருமல் வரட்டு ஆஸ் துமா, குளிர் ஜ்வரம், நரம்புத் தலைவலி, அஜீர்ணம், பசிமந்தம், வயிற்றுவலி, பூட்டுகளில் திமிரும் வீக்கமும், கபமும் வரட்சியும் அடக்குவதால் ஏற்படும் வாத நோய்கள் முதலியவை பெரிதும் இக்காலத்தில் வேதனைப் படுத்தும். தகுந்த பாதுகாப்புடன் உடல் நிலையைக் கவனித்துக் கொள்ள அவைகளின் பலம் தானே குறையும்.

மனிதனின் கவலை :

மனிதன் தன் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அதிகம் கவலைப் படுவதாகத் தெரியவில்லை. டாக்டர்கள், வைத்தியர்கள், ஹக்கீம் கள் போன்றோர் தனக்குக் கோட்டை போல் இருக்கும் போது தான் பயப்பட வேண்டியதே இல்லை என்று தான் நினைக்கிறான். அவனுடைய பிரதானமான கவலை எப்படிப் பணம் சம்பாதித்து சமூகத்தில் உயர்ந்த ஸ்தானத்தைப் பெறுவது என்பதே. இந் தக் கவலையில் அவனுடைய மற்றக் கவலைகள் எல்லாம் மறைந்தே போகின்றன.

வசிக்குமிடம் :

நம்மைச் சுற்றி வெளியிலிருக்கும் காற்று எப்போதும் சுத்த மாக இருந்து விடுவதில்லை. எல்லா நாடுகளிலும் இது ஒரே மாதி ரியாக இருப்பதுமில்லை. நாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள் வது நம் கையில் இல்லை. ஆனால் நல்ல வட்டாரத்தில் தக்க தொரு வீட்டை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுவது ஓரளவு சாத்தி யமே. நெருக்க மில்லாத வட்டாரத்தில் வசிப்பது பொது விதியாக யிருக்கவேண்டும். நல்ல வெளிச்சமும் நல்ல காற் றோட்டமு முள்ள வீட்டிலே தான் வசிக்க வேண்டும்.

— மகாத்மா காந்தி.

பூச்சி பீதி.

மனிதனைச் சுற்றிலும் உள்ள பொருள்கள் மிகவும் தூய்மையான தாக இருக்கவேண்டும். தூய்மையே சுகாதாரம். தூய்மையை அடைவதற்கான ஸாதனங்கள் பலவகை. அழுக்கை யகற்றும் பொருள்கள் அனைத்தும் தூய்மை யளிப்பவையே. அழுக்கையகற்றும் நோக்கத்துடன் உபயோகப்படும் பல பொருள்களில், சருமத்திலுள்ள அழுக்கைப் போக்குபவை மிக முக்கியமானவை. ஆனால் சரியாகப் பாதுகாக்கப் பெறாத தோலிற்கு சிலசமயம் இவையே கேடு விளைவிக்கின்றன.

தோலிலுள்ள மென்மை தோலினடியிலுள்ள கொழுப்புக் கோளங்களிலிருந்து உருகி வெளியாகும் கொழுப்பைப் பொருத்தது. இது குறைந்தால், தோல் வரண்டு விடுகின்றது. அதற்காகவே கொழுப்புச் சத்துள்ள எண்ணெய்களி லொன்றை தினமும் பூசிக் கொள்ளுகிறோம். கொழுப்பு உருகி வெளியாவதைப் போல வியர்வை கோளங்களின் மூலம் சரீரத்தின் மலங்கள் உப்புநீராக வெளியாகின்றன, அவைகளுடன் புற அழுக்கும் சேருகிறது. இவைகளை அன்றாடம் நீராடுவதன் மூலம் போக்குகிறோம்.

குளிக்கும் பொழுது துவர்ப்புள்ள அரப்பு, சிகைக்காய் முதலிய பொருள்களால் தோலின் மேலுள்ள அழுக்குகளை அகற்றுகிறோம். துவர்ப்புச் சத்துள்ள பொருள்கள் தோலிலுள்ள காங்கையை அகற்றி, தோலிற்குப் பதத்தையும், பலத்தையும் கொடுக்கின்றன. இதற்குப் பதிலாக, கடுங்காரமான பொருள்களை கொழுப்புக் கலப்பு மூலம் சோப்புகளாக்கி உபயோகிக்கும் போது, அக்காரப் பொருள் தோலிலுள்ள அழுக்கையும் கொழுப்பையும் போக்கும் போது தோலின் மென்மையையும் சேர்ந்தே அகற்றி விடுவதையும் பார்க்கிறோம்.

இது ஒருபுறமிருக்க, சோப்பு முதலிய புறத் தூய்மைப் பொருள்கள் பற்றி விளம்பரப் படுத்துபவர் யாவரும் ஜனங்களுக்கு ஒரு அவசியமற்ற பீதியையும் உண்டாக்குகின்றனர். அதுதான் பூச்சி பீதி. நம்மைச் சுற்றிலும் நோயை உண்டாக்கவல்ல பல் கோடி ஜீவாணுக் கிருமிகள் உலாவிக் கொண்டே யிருக்கின்றனவாம். சோப்புத் தேய்த்துக் குளிக்காதவனை அவை பற்றி விடுமாம்.

இங்கு துரியோதனனின் கதைதான் ஞாபகம் வருகிறது. தர்மபுத்திரனுக்கும் துர்யோதனனுக்கும் ஒரு போட்டி வைத்தனராம். ஊரில் யார் நல்லவன் என்று கண்டு பிடிப்பதே போட்டி. துர்யோதனன் கண்களுக்கு அனைவரும் கெட்டவர்கள் என்றும், தர்மபுத்திரரின் கண்களுக்கு அனைவரும் நல்லவர்கள் என்றும் தோன்றிற்றாம்.

சோப்பு விளம்பரக்காரர்கள் நம் ஒவ்வொருவரையும் துர்யோதனனுக்குகிறுர்கள்.

இவ்வளவு நோய்க் கிருமிகள் நம்மைச் சுற்றிப் பறந்து வந்தும், நாம் ஏன் எப்போதும் நோயுற்றவர்களாக இல்லை ? இதன் காரணம் உடலின் வெளியிலில்லை. ஒவ்வொருவனின் சரீரத்திலும் நோய்கள் அணுகாதவாறு பாதுகாக்க இயற்கையே காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அவ்வியற்கையின் பலத்தை நாம் சரியாகப் பேணி வளர்த்தால், ஒரு நோயும் நம்மை அணுகுவதில்லை. இவ்வியற்கை பலம் பெற்றவன் இந்நோய்க் கிருமிகளிடமிருந்து பயப்பட வேண்டியதில்லை. இயற்கை பலம் குன்றும் போது, இந்த சோப்போ, வேறொன்றோ நோய்க்கிருமிகளிடமிருந்தும் போதிய பாதுகாப்பு அளிப்பதில்லை. மேலும் சோப்பு முதலிய காரப் பொருள்களை எண்ணெய்ப்பதமில்லாத தோலில் உபயோகப்படுத்தும் போது உடலின் இயற்கை சக்தியையும், பதத்தையும் குறைத்து விடுகின்றன. ஆகவே பாதுகாப்பாக ஏற்பது ஏற்கனவேயுள்ள பாதுகாப்பையும் குறைக்க வல்லதாக அமைகிறது. ஆனால் அவைகளையே தினமும் தோலுக்கு எண்ணெய்ப் பதம் கொடுத்துப் பின் உபயோகிக்க, அவ்வளவு பாதகம் ஆவதில்லை. ஆனாலும் துவர்ப்புப் பொருள்கள் போல தோலிற்கு அவை பலமளிப்பதில்லை.

நோய்க் கிருமிகள் என்ற போது மற்றொன்றும் ஞாபகம் வருகிறது. சரீரத்தின் பல்வேறு பாகங்களில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு பல பல கிருமிகளே காரணமென நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். கிருமிகளை அழிப்பதற்காக அளிக்கப்படும் சிகித்சை வியாதிகளைப் போக்குகின்றது. ஆனால் சில சமயம் சரீரத்திலுள்ள நோய்க் கிருமிகளுடன் சரீர பாதுகாப்பிற்காகவுள்ள ஜீவாணுக்களும் அம் மருந்து வேகத்தால் அழிகின்றன. அப்போது நோய் விலகிய பின்னும், ஆரோக்கியம் ஏற்படாத ஓர் அவல நிலை ஏற்படுகின்றது. சில வேளைகளில், நோய்க் கிருமிகள் சாகாமல், பாதுகாப்பளிக்கும் ஜீவாணுக்கள் மட்டும் அழியும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இந்த நிலையைப் பொது சுகாதாரத் துறையிலும் காண்கிறோம்.

வீட்டினுள் உபத்திரவமளிக்கும் கொசு, ஈ, கரப்பு முதலியவைகளை அழிக்க உபயோகப்படுத்தப்படும் கிருமி நாசினிகள் சில காலத்திற்குப் பிறகு, அந்த ஜந்துக்களுக்கே உணவாகி வளர்ச்சி அளிக்க வல்லதாக ஆவதைக் காண்கிறோம். ஈ, கொசு முதலிய சிறிய ஜந்துக்களை பல்லி முதலிய பெரிய ஜந்துக்கள் இரையாகக் கொண்டு ஈ முதலியவைகளின் இன விருத்தியைக் கட்டுப் படுத்துகின்றன. கிருமி நாசினிகளால் இப்பெரிய ஜந்துக்கள் நாசமாகும் போது, சிறிய ஜந்துக்களின் இனவளர்ச்சி கட்டுக்கடங்காமலாகிவிடுகின்றது.

இங்கு சீனதேசத்திய ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவிற்கு வருகிறது. சீனுவில் பயிர்களுக்குச் சேதம் விளைவிக்கும் சிட்டுக் குருவிகளை அழிப்பதற்காக ஒரு தேசீயத் திட்டம் வகுக்கப்பட்டு, அக்குருவிகள் அழிக்கப்பட்டனவாம். குருவிகள் அடியோடு அழிந்தும், பயிர் விளைச்சல் குறைந்து கொண்டே வந்ததாம். அதன் காரணத்தை ஆராய்ந்த நிபுணர்கள் பயிர் அழிவிற்குக் காரணம் குருவிகளின் அழிவே எனக் கண்டுபிடித்தனராம். அக் குருவிகள் பயிர்களுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் புழுக்களையும், பூச்சிகளையும் இரையாக்கி வந்தன. இப்பொழுது குருவியினம் அழிந்ததும், பூச்சி, புழுவினங்கள் வளர்ந்தன. குருவிகள் சில தானிய மணிகளை மாத்திரம் தின்றிருக்கலாம். ஆனல் பூச்சி புழுக்கள் பயிரையே அழித்துவிட்டன. தலைப்பாகைக்கு வந்தது தலையோடு போய்விட்டது.

பூச்சிகளிடம் பயப்பட்டு அவைகளின் அழிவிற்குச் செய்யும் முயற்சிகளைவிட, உடலின் இயற்கை பலத்தின் பாதுகாப்புக்கான முயற்சிகள் அதிக பலன் தருபவை, அபாயமற்றவை என்பது மட்டுமல்ல ; நிச்சயமான ஆரோக்யத்தையும் அளிப்பவை என்பது கண்கூடு.

உடல் நலம் நேடுக :

इति धनशरीरभोगान्मत्वाऽनित्यान् सदैव यतनीयम् ।
मुक्तौ सा च ज्ञानात् तच्चाभ्यासात्. स च स्थिरे देहे ॥

உடலோ பணமோ பணத்தைக் கொண்டு உடல் அனுபவிக்கும் போகமோ எல்லாம் அநித்யமே. நித்யமான வீடு ஞானத்தால் பெறத்தக்கது, ஞானம் இடைவிடாது அதற்காக முயல்வதால் தான் கிட்டும். அம் முயற்சியும் ஸ்திரமான உடல் பெற்ருல் தான் நிறைவேறும்.

— ஸ்ரீ கோவிந்த பகவத்பாதர் (ரஸஹ்ருதயம்.)

உங்களில் ஒவ்வொருவரும் மகா பலசாலியாக வேண்டும். இதை ஒரு கட்டாயமான கட்டளையாகச் சொல்கிறேன், கீழ்ப்படிதலோடும் எப்போதும் செயலுக்கு ஆயத்தமாகவும், நீங்கள் செய்யவிருக்கும் பணியில் ஈடுபாடுடனும் இருப்பீராகில் உங்களை யாரும் வெல்ல முடியாது. — விவேகாநந்தர்.

ஜ்வரம்.

[ஆயுர்வேதாசார்ய V. B நடராஜ சாஸ்திரீ,]
(ஆத்ரேய ஆயுர்வேதசாலா, தென்னூர். திருச்சி.)

சூடு, உஷ்ணம், கொதிப்பு, வெட்பம், ஊஷ்மா, தாபம் என்று சொற்களால் வழங்கும் கார்யங்கள் எல்லாம் அக்நி என்ற ஒரு தனிக்காரண பதார்த்தத்தின் சக்தி கார்யங்கள். தாவரங்கள், விலங்குகள், மனிதர்கள் முதலிய அகில உயிர்களுடையவும் உடல்களின் இயற்கை வளர்ச்சிக்கு அக்நிதாபம் இன்றியமையாதது. மனிதனின் உடலமைப்பு கிரியை முதலியவைகளைப் போதிக்கும் ஆயுர்வேதத்தில், மனித சரீரத்தில் உஷ்ண சக்திக்கு மூலப் பொருளான இந்த அக்நிக்கு பித்தம் என்று தனிப்பெயர் பரிபாஷையாக இடப்பட்டுள்ளது. மனித தேகத்தில் ஏற்படும் இயற்கையான உஷ்ண காரியங்கள் முழுவதும் பித்தத்தினுல் ஏற்படுபவை என்று ஒருமிக்கத் தொகுத்து விளக்க இந்த பரிபாஷை உபயோகம்.

இந்த உடல்-உஷ்ணம் இயற்கையளவிற்குக் குறைந்தாலும் கூடினாலும் சரீர ஆரோக்கியத்திற்குக் குறைவும் பிணிகளும் ஏற்படும். இந்த உஷ்ணம் உடலில் பிணியை விளைவிக்கும்படி இயற்கையளவிற்கு மிகக் குறையும் ஒரு நிலைக்கு சைத்தியம் (शैत्यम्) என்று பெயர். இந்தக் கஷ்டமான நிலை, பொதுவாய் அடிக்கடி அதிகமாய் உண்டாகிறதில்லை. விஷபேதி போன்ற சில கொடிய நோய்களின் கடைசி நிலைகளில் தான் ஏற்படலாம்.

உடலுடைய உஷ்ண நிலை இயற்கை அளவுக்கு மீறி அதிகமானுல், அதற்கு ஜ்வரம் என்று பெயர். இது அடிக்கடி நிகழக் கூடியது. தேஹ தாதுக்களில் உண்டாகும் 'ஆமம்' என்ற மப்பு நிலைக்கு ஏற்றபடியாக ஜ்வரத்தின் வேகம் கூடுதலாயும் குறைவாயும் ஆகின்றது. ஆகவே தேஹத்தின் தாதுக்களில் 'ஆமம்' என்ற ஜ்வரத்தின் காரண வஸ்துவினுடைய பலாபலத்தை அநுமானித்து, நிர்ணயம் செய்யவும், ஜ்வரத்தின் வேகத்தை அளந்து அறிந்துகொள்ளவும் பெரிதும் உதவும்.

மனித உடலில் இயற்கை உஷ்ணத்தின் அளவு, தாபமானிக் கருவியில் 98.4 (பாரன்ஹீட்) அம்சங்கள் என விஞ்ஞானத்தில் நிர்ணயம் செய்யப்பட்டுள்ளது. நாடீ பரீக்ஷை மூலம் ஜ்வர வேகத்தை நன்ருய் நிர்ணயிக்க முடியும். ஆனுல், மிகத்தேர்ந்த வைத்தியர்களால் மட்டுமே இது ஸாத்தியமாகும். தாபமானி

யினால் உஷ்ண நிலையை அளந்து தெரிந்து கொள்வது எல்லோருக்கும் மிக எளிது. பிரதி குடும்பத்திலும் ஒரு நல்ல தாபமானி எப்பொழுதும் கைவசத்திலிருப்பது அவசியமே.

தாபமானியை உபயோகிப்பதில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் :- (1) உபயோகிக்கப்படும் தாபமானி சரியானபடி தாபத்தை அளக்கத் தகுந்ததா என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். அளக்கும் கருவியில் ஏற்படும் தவறுதலை வெகுவாய்க் காண்கிறோம். மலிவாய் கிடைக்கும் சில தாபமானிகள் தயங்கும்படியும், வியக்கும்படியும் விபரீதமாயும் வித்தியாசமாயும் தாபத்தைக் காட்டக்கூடும். (2) தாபமானியை வாயில் நாக்கின் அடியில் சுமார் இரண்டு நிமிஷங்களுக்குக் குறையாமல் வைத்து அளப்பது சரியான முறை. உபயோகத்திற்கு முன்பும் பின்பும் கருவியை குளிர்ந்த சுத்த ஜலத்தினால் கழுவ வேண்டும். சூடுள்ள ஜலத்தில் கழுவினால் ஜலத்தின் தாபம் கருவியில் ஏறிக் காட்டும். வெந்நீரில் தாபமானியை அலம்பி, பாதரஸத்தை உதறிக் கீழே இறக்காமல் நாக்கில் தாபத்தை அளந்து, ஜ்வரம் 104-க்கும் மேல் ஏறிவிட்டதே என்று அலறிக்கொண்டு வைத்தியரிடம் ஓடி வருவதையும் அநுபவிக்கிறோம். நாக்கினடியில் வைக்கமுடியாத குழந்தைகளுக்கு கையில் அக்குளினடியில் தாபத்தை அளக்கலாம். கையக்குளின் தாபம் நாக்கின் தாபத்தைக் காட்டிலும் சரியாய் ஒரு அம்சம் (டிகிரி) குறைந்து காட்டும். இயற்கை தாபம் நாக்கினடியில் 98.4 அம்சம். அக்குளடியில் 97.4 என்று பொதுவாய் குறிப்பு கொள்ளலாம்.

இயற்கை உஷ்ணம் 98.4 என்பதும் மிக ஸ்தூலமே. நுட்பமல்ல. ஒரே ஸ்திரமுமல்ல. 98.4 க்குக் கீழ் சில புள்ளிகள் குறைந்தால் உடலில் சைத்திய நிலை வந்துவிட்டது, 98.4 க்கு மேல் அதிகமானால் ஜ்வரம் வந்துவிட்டது என்று கவலை கொண்டுவிடக் கூடாது. ஒருவருக்குப்போலவே ஒரே ஸமயத்தில் எல்லோருக்கும் இயற்கை உஷ்ணம் கூட ஒரே அளவிலிருக்கிறதில்லை. காரணம்: பிரகிருதிகளின் வேறுபாடு, பகல்-இரவு காலை-மாலை வெளி சீதோஷ்ண ஸ்திதிகளை அநுஸரித்தும், உடலின் உள்ளே ஆஹாரத்தின் ஜீரணம், உறக்கம், ஓட்டம் முதலியதாலும் இயற்கை உஷ்ண நிலை நமது உணர்ச்சிக்குப் புலப்படாமலேயே சிறிது மாறுபடுகிறது. ஆதலால் தாபமானியின்படி 97 முதல் 99 அம்சங்கள் வரை உடலில் உஷ்ணம் பிரகிருதியில் (இயற்கையில்) இருப்பதாகவே நிச்சயம் கொள்ளலாம்.

ஜ்வர வேகத்தை அளந்து தெரிந்துகொள்ள தாப மானி மிக் உதவியா யிருப்பினும் தாபமானியைக் கொண்டுமட்டிலும் உடலில் ஜ்வரம் உண்மையிலிருக்கிறதென்றும் ஒரே முடிவாய்த் தீர்மானித்துவிட முடியாது. சில விசேஷ கபப்பிரகிருதி சரீரங்களில் 97.4க்குமேல் தாபம் மத்தியான வெய்யில் வேளையில்கூட ஏருது. இந்த கபப்பிரகிருதிக்காரருக்கு 99 அம்சம் வந்தாலே உடலில் ஜ்வர உணர்ச்சியும் ஆயாஸமும் நன்ருய்த் தெரியும். சில விசேஷ பித்தப்பிரகிருதி சரீரத்தில் காலையில் கூட 99.4 அம்சம் இயற்கையாகவே இருக்கும். அவனுக்கு ஜ்வர சின்னம் துளியும் இருக்காது. 100.4க்கு மேல் ஏறினல்தான் இந்தப் பிரகிருதிகாரனுக்கு ஜ்வர உணர்ச்சியும் ஆயாஸமும் தெரியும்.

தேஹப்பிரகிருதிகளின் விசேஷத்தால் இவ்விதம் இயற்கை உஷ்ணத்தின் அளவில் பேதங்கள் காணுவதால்,

" ज्वरप्रत्यात्मिकं लिङ्गं सन्तापो देहमानसः " (च. चि. अ. 3.)

" ஜ்வரப்பிரத்யாத்மிகம் லிங்கம் ஸந்தாபோ தேஹமாநஸ: " என்று ஆயுர்வேதம் ஜ்வரத்திற்குத் தனி லக்ஷணம் வகுத்துள்ளது. இயற்கையைவிட அதிகரித்துள்ள தாபத்தை ஸந்தாபம் என்று கூறுவர். சரீரத்தில், வெளிப்புறம் உள்புறம் கண் முதலிய இந்திரியங்கள், மனது ஆகிய எல்லா அவயவங்களிலும் ஸந்தாபம் ஓரளவு ஏற்பட்டிருந்தால் ஜ்வரம் என்பது நிச்சயம்.

சீதமும் உஷ்ணமும் ஸ்பர்சேந்திரியத்தால் உணரத்தக்கவை. ஸ்பர்சஉணர்ச்சியை உணருமிடம் தோல். தேஹத்தின் வெளிப் போர்வையான தோலில், ஜ்வரத்தின் ஸந்தாபம் வீசிப் பரவுகிறது. இது தொட்டுப் பார்ப்பதன் மூலம் தன்னுலும் பிறராலும் உணரக்கூடியது. தாபமானிக் கருவியினல் அளக்கக்கூடியது. வெளிப்புறம் போல், உடலின் உள்ளுறுப்புக்களிலும் ஸந்தாபம் விசிறப்படுகிறது. ஆனல், இது ஜ்வரத்தை அனுபவிக்கும் நோயாளியால் மட்டும் உணரக்கூடியது. மனதிலும் தெளிவு குறைந்து வாட்டம் காணும். கண் முதலிய புலன்களிலும் எரிச்சலும் சக்திக் குறைவும் கூடச் சேரும். இது தான் உண்மையான ஜ்வர நிலை.

சிறிது நேரம் கடும் வெய்யில் அல்லது அனலின் அருகில் நின்ருல் தோல் சூடு கொள்ளும். தாபமானியை, அக்குளில் வைக்கத் தாபம் ஏறிக் காட்டலாம். இந்த உஷ்ணம் இயற்கை அளவை விட சற்று அதிகமாயினும், உடலை பாதிக்கக்கூடிய நோயான ஜ்வரமாகாது. நிழலில் வந்தவுடன் தணிந்துவிடும். அவ்விதமே உஷ்ணமான பானங்களைப் பருகியவுடன் இத் தாப

மிகுதியை உணரலாம். நாக்கினடியில் வைத்த தாபமானி ஜ்வரத்தைக் காட்டலாம். ஆனால், இவை எல்லாம் தாற்காலிக மான தாபங்கள். அதனால் வெளியிலுள்ள ஸந்தாபத்தை விட உள் ஸந்தாபமே ஜ்வரத்திற்கு முக்கியக் குறி. ஏனெனில், உள் ஸந்தாபம் ஜ்வரத்திற்கு முக்கிய காரணமான ஆமத்தால் ஏற்படுவது. தவிரவும், சில விஷம (முறை) ஜ்வரங்களில் ஆரம்ப வேளையிலும், மற்றும் வியர்வையைப் பெருக்கும் விஷ வேகங்களிலும் வெளித்தாபம் மிகவும் குறைந்து பிறர் கைக்கு சீத உணர்ச்சியே இருக்கும். ஆனால், நோயாளி கடுமையான ஜ்வர வேகத்தை நன்கு உணருவான். நாக்கின் அடியிலோ குதத்துவாரத்திலோ வைத்துப் பார்க்கத் தாபமானியும் உள்ள படி ஜ்வரத்தைக் காட்டும். உள்ளே தாதுக்களில் காணும் ஆம பாகமே இதற்குக் காரணம். இவ்விதம் பிறர் தொட்டுப் பார்ப் பதில் வெளித் தோலில் உஷ்ணதிக்கியம் புலப்படாமலும் ஜ்வரம் உண்டு என்பதை மறக்கக் கூடாது. அப்படியே ஸந்தா பம்-தாபமானியில் உஷ்ண அதிகரிப்பு புலப்படாமலும் ஜ்வரம் ஏற்படுவதில்லை. ஸந்தாபமின்றி உள்ளே எரிச்சல் முதலிய வேதனைகள் அனுபவிக்காவிடின் அது வேறு வியாதியே. ஜ்வரமல்ல.

அமைதி அவசியம் :

நாடு இளைஞர்களை வேண்டி நிற்கிறது. இளைஞர்காள், வீரராவீர்கள்! பாறை போல உறுதியாக நில்லுங்கள்! எப் பொழுதும் மெய்தான் வெல்லுகிறது. இன்று இந்தியா வேண்டுவது அதன் மக்களின் இரத்தக் குழாய்களில் புது வலிமை புகுத்தும் ஒரு மின்சார சக்தியேயாகும். துணிவு பெற்று எழுங்கள்! துணிவு கொண்டு நில்லுங்கள்! வீறு கொண்டு எழும்போதும் ஆழ்ந்த மன அமைதியைக் குலையாது காத்து வாருங்கள்!

* * *

ஒரே குறிக்கோள் :

இடிகள் இடித்தாலும் மின்னல்கள் மின்னினாலும் அவற் றையும் பொருட்படுத்தாது சாதக பட்சி மேகத்திலிருந்து இழி யும் நீர்த்துளியைத் தான் பருகுமே ஒழிய வேறு நீர் நிலைகளைத் தேடிச் செல்லாது. அதே போல உன் இலட்சியத்துக்கு எவ் வளவு இடுக்கண் நேர்ந்தாலும் அதை விட்டுவிட்டுப் பிற இலட் சியங்களைத் தேடிச் செல்லாதே. — விவேகானந்தர்.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது என்ற லக்ஷ்யப் பாதையில் திருச்சி ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி எடுத்துக் கொண்டுள்ள நன் முயற்சியே இந்த ஆரோக்கியம் எனும் பத்திரிகை.

நல் வாழ்வு வாழ்வதற்கான அடங்காத அவாவும் அவ்வகை வாழ்வில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையும் அவ்விதம் வாழ்வதற்கு உரிய சாதனங்களைப் பெறுவதில் திண்மையும் ஆரோக்ய வாழ்விற்கான ஸாதனங்கள் இவைகளைப் பொது மக்களுக்கு அடிக்கடி ஞாபகப் படுத்துவதே இப் பத்திரிகையின் லக்ஷ்யம்.

இப் பத்திரிகையைத் தொடர்ந்து படித்து அதன்படி நடக்க முயல்வதால் சமுதாய ஆரோக்கியமும் தனி மனிதனின் ஆரோக்கியமும் சீர்பெறும் என ஸமிதியின் நம்பிக்கை.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.

- பத்திரிகையின் வருடம் பிரதி வருஷம் தை மாதம் (ஜனவரி) முதல் ஆரம்பிக்கின்றது.

- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21உ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

- வாசக நேயர்களின் ஆரோக்ய விஷயமான கேள்விகளுக்கு 'கேள்வியும் பதிலும்' என்ற பகுதியில் வரிசையாக பதில் அளிக்கப்படும். நேரிடையாகப் பதில் அறிய விரும்புபவர் 40 காசுகளுக்கான தபால் தலையுடன் தமது கேள்விகளை அனுப்பவேண்டும். அவ்விதக் கடிதங்களில் தமது முழு விலாஸத்தையும் சந்தா எண்ணையும் குறிப்பிடவேண்டும்.

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி.

AROGYAM. JANUARY — 1963. Regd. No. M.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.





சுபகிருது
மாசி

பிப்ரவரி
1963







மலர் - 1

இதழ் - 2.





வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27. சின்னக்கடைத் தெரு, — திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

லக்ஷ்யம் : ஆயுர்வேதக் கல்வியைப் பரப்புதல் : ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் வேதம், ஸ்மிருதி, ஆஸ்திக தர்சனங்கள், புராணங்கள் முதலிய நூல்களிலும் கூறப் பெற்றுள்ள ஆரோக்கிய வாழ்க்கை வழிகளை மக்களிடையே பரப்புதல்.

இந்த லக்ஷ்யம் நிறைவேற ஸமிதி கையாளவிருக்கும் உபாயங்கள் :

- ஆயுர்வேத நூல்களில் உள்ள ஆரோக்கிய உபதேசங்களைக் கடை பிடித்து நல்வாழ்வு வாழ அக்கரை ஏற்படுத்துதல். அதற்கான பிரசாரத்தை பத்திரிகைகள் பொதுக் கூட்டங்கள் மூலம் செய்தல், நல்வாழ்வு வாழ வழித்துணையாக வுள்ள புத்தகங்கள், சிறு பிரசுரங்கள் வெளியிடுதல்.
- ஆயுர்வேத வைத்யசாலை, ஆதுரசாலைகள் ஏற்படுத்துதல். நல்ல மருந்து உற்பத்தி சாலைகள் நிறுவுதல்.
- ஆயுர்வேதக் கல்வி ஸ்தாபனங்கள், ஆராய்ச்சிக்கூடங்கள் அமைத்தல்.

ஸமிதி நிர்வாகிகள்.

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரி**, *திருச்சி*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி**, *திருச்சி,*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி,*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*

S. M. **ஸௌந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*

பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M., *திருச்சி.*

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாதசர்மா**, *குளித்தலை.*

G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5064
சுபகிருது - மாசி
மலர் 1.



1963
பிப்ரவரி
இதழ் 2.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

தேவர்கள் அருளால் மங்களங்களைப் பெறுவோம்

ॐ भद्रं कर्णेभिः श‍ृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ॥
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाꣳसस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ॥
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ஹே தேவர்களே ! மங்களமான சொற்களையே கேட்கும் பாக்கியத்தை எங்கள் செவிகள் பெறட்டும். மங்களமான நிகழ்ச்சிகளையே பார்க்கும் வாய்ப்பை எங்கள் கண்கள் பெறட்டும்.

உங்களை வழிபடும் நாங்கள் வன்மையோங்கிய உடல் உறுப்புகளுடன் சிறப்புற்றவர்களாக, பிரம்மதேவனளித்த நூறாண்டுகள் நீண்ட ஆயுளைப் பெற்று வாழ்வோமாக.

முன்னோர்களால் புகழ்ந்து வழிபடப்பட்ட இந்திரன் எமக்கு க்ஷேமம் அளிப்பானாக. ஸகல ஞான ஒளிவடிவனான பூஷா—ஸூர்யன் எமக்கு ஞானமடையும் ஆற்றலை அருள்வானாக.

ஹிம்ஸைகளைக் களையவல்ல கருடதேவன் விஷஜந்துக்களின் தீங்குகளை விலக்கி எமக்கு க்ஷேமம் தருவானாக. வாக்கின் பதி

யான பிருஹஸ்பதி பிரம்மவர்ச்சஸை வளர்த்து க்ஷேமம் செய்வானாக.

க்ஷேமங்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் ஆத்யாத்மிகம் (आध्यात्मिकम्) ஆதிபௌதிகம் (आधिभौतिकम्) ஆதிதைவிகம் (आधिदैविकम्) ஆகிய மூன்றுவிதத் துயரங்களும் விலகி ஆனந்த அமைதி நிலவட்டும்.

நாங்கள் வழிபடும் ஹே தேவர்காள்! நீங்களிவ்வாறு அருள் புரியுங்கள். —(கிருஷ்ணயஜுஸ். தைத்திரீயாரண். 1 பிரச்.)

சரீரத்தில் வாத பித்த கபங்களின் கெடுதியினால் ஏற்படும் ஜ்வரம் அதிஸாரம் முதலிய பிணிகளும், மனதில் ரஜஸ் தமஸ்ஸின் மிகுதியினால் விளையும் கோபம் பொறாமை உன்மாதம் முதலிய மனோ வியாதிகளும் ஆத்யாத்மிகங்களான துன்பங்கள்.

பாம்பு புலி கரடி முதலிய துஷ்ட விலங்குகளாலும், திருடர் சத்துரு முதலியவர்களாலும் ஏற்படும் விஷம் தீண்டுதல் அடி தடிக் காயம் முதலியவை ஆதிபௌதிகங்களான துன்பங்கள்.

காற்று மழை பனி வெய்யில் முதலியதின் இயற்கை வேகங்கள் கால விபரீதத்தால் தன்னிலை மாறி விளைவிக்கும் துன்பங்களும், பேய் பிசாசு அபிசாரம் முதலியவைகளால் உண்டாகும் கஷ்டங்களும் ஆதிதைவிகங்களான துயரங்கள்.

ஸமூக நலம் கருதியோ, சுயநலம் கருதியோ, இந்த லோக இன்பங்களை விரும்பியோ, பரலோக இன்பங்களை விரும்பியோ, எல்லாவற்றையும் துறந்து அழிவில்லாப் பேரின்பம் பெற விரும்பியோ எந்தவிதமான துறையிலும் ஈடுபடுவதற்கு, திடமான உடல் புலன்களும் தீர்க்காயுளும் இன்றியமையாச் சாதனங்கள். இச்சாதனங்கள் சிறப்புற்று விளங்கவும், அடையவேண்டிய மங்கள பலன்கள் இடையூறின்றி கிடைக்கவும் முதலில் தேவர்களின் அருள் அத்யாவச்யமானது. அவ்வருள் இம்மந்திரங்களினால் ஸித்திக்கும் என்றறிந்த மஹான்களால் ஆருணகேதுகம் என்ற வேள்வியின் துவக்கத்தில் இம்மந்திரங்கள் ஓதப்படுகின்றன. ஆத்மஞானத்திற்காக வேதாந்த நூல்கள் படிக்கிற பொழுது, ஆதியிலும் அந்தத்திலும் குருவும் சீடர்களும் சேர்ந்து படிக்கும் சாந்திபாட மந்திரங்களில் ஒன்றாக இம்மந்திரங்களும் ஜபிக்கப் படுகின்றன.

மறையோதும் முறைகளில் சிறிதும் வழுவாது ஓதினால் தான் இப்புனித மந்திரங்கள் விரும்பிய பயனளிக்க வல்லதாகும். உரிய நியமங்களுடன், தன்னலங்கருதாமல் பொதுநலங் கருதி ஒரு சிலர் ஓதினாலும் உலகம் முழுவதுமே நற்பயன்களையடையும்.

எது ஆரோக்கியம்?

ஆரோக்கியம் என்ற சொல் அரோகனின் (நோயற்றவனின்) தன்மை எனும் பொருளைக் குறிக்கிறது. சில விஷயங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது எதிர் மறைப் பதங்களே அதிகமாக கையாளப் படுகின்றன, அவ் விஷயங்களை நேரிடையாகக் குறிப்பிட முடியாதிருப்பதே அதற்குக் காரணம். அத்துடன் கஷ்டமளிக்கக் கூடிய ஒரு விஷயத்தைக் காட்டி, அதற்கு மாறுபட்ட ஸுகம் தரும் ஒரு பொருளைக் குறிப்பிடும் போது தான் அவ் விஷயத்தில் பற்று அதிகமாக ஏற்படுகிறது. ரோகங்களினால் கஷ்டப்பட்டவன் அவைகளிலிருந்தும் விடுபடுவதைப் பெரிதும் விரும்புவான். வெய்யிலில் கஷ்டப்பட்டவன் நிழலை விரும்புவது போல.

ஒருவன் தான் நோயுள்ளவனா, ஆரோக்கியமுள்ளவனா— என்பதை எவ்விதம் அறிவது? அவனவன் உடலமைப்பும் மனோ நிலையும் மாறுபட்டிருப்பினும், பொதுவான சில லக்ஷணங்கள் அவனுடைய தேகஸ்திதியை நன்கு வெளிப்படுத்தும். கடந்த இரவும், பகலும் எவ்விதம் கழிந்தன என்பதை ஒருவன் ஒவ்வொரு நிலையாக கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு பதில் கொடுத்துக் கொண்டால், அவனுடைய ஆரோக்கியத்தின் நிலை எளிதில் புரியும். கேள்வி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் சில. அவைகளை முறையே கவனிப்போம்.

1. தூக்கம் :—

கேள்விகள் : 1) நேற்றிரவு நான் தூங்கு முன் மனத்திலிருந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளை யெல்லாம் ஒருவாறு அடக்கிக் கொள்ள முடிந்ததா?

2) போதுமான காலம் தூங்கினேனா?

3) ஆழ்ந்த நித்திரையா?

4) உடலிலுள்ள அதிகக் களைப்பு, மன உளைச்சல் காரணமாக அடிக்கடி தூக்கம் கெட்டதா?

5) கனவு அடிக்கடி ஏற்பட்டுத் தூக்கம் கெட்டதா?

6) தூங்கி, எழுந்தபோது உடல் சுறு சுறுப்புடன் இருந்ததா?

7) மனம் தெளிவடைந்துள்ளதா?

இக் கேள்விகளில் 1, 2, 3. 6, 7, கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்றும், 4, 5 கேள்விகளுக்கு "இல்லை" என்றும் பதில் வந்தால்,

அவன் தூக்கம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் ஆரோக்கியம் உள்ளவன் எனக் கொள்ளலாம்.

2. உணவு-ஜீர்ணம் :—

கேள்விகள் : 1) முன்னாள் தான் உண்ட உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு ஹிதமானதா?

2) எளிதில் ஜீர்ணமாகுபவைகளை அளவுடன் மிதமாக ஏற்றுக் கொண்டேனா?

3) மனதில் திருப்தியுடனும், சந்தோஷத்துடனும், அமைதியுடனும், சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டேனா?

4) நேற்றிரவு வரையில் நான் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி விட்டதா?

5) பசி ஏற்பட்ட பின் ஏப்பம் சுத்தமாக வருகிறதா?

6) பசி இருப்பினும் ஏப்பத்தில், புளிப்பு, கசப்பு வாடை வருகிறதா? நெஞ்சில் எரிவு உண்டாகிறதா? வயிற்றில் உப்புசம் புடைப்புள்ளதா? வயிற்றில் கனம் இருக்கிறதா? எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும், போதாமல் அடிக்கடி பசி எடுக்கிறதா? சில நேரம் பசிப்பதும், சில நேரம் பசியாமலும் இருக்கிறதா? பசியே இல்லாமலிருக்கிறதா?

7) நல்ல பசி ஏற்பட்டுள்ளதா?

8) கீழ் வாயு தடைபடாமல் வெளியேறுகிறதா?

இக்கேள்விகளில் 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்ற பதிலும், 6வது கேள்விக்கு "இல்லை" என்ற பதிலும் வந்தால், உணவு ஜீர்ணம் சம்பந்தப்பட்ட வரை ஆரோக்கியமிருப்பதாகக் கொள்ளலாம்.

3. பொது உடல்நிலை நடவடிக்கைகள் ,—

கேள்விகள் : 1) கண், காது முதலிய ஞான இந்திரியங்களும், கை, கால் முதலிய கர்ம இந்திரியங்களும் தம் தம் வேலையை சரியாகச் செய்யும் சுறுசுறுப்புள்ளவையாக இருக்கின்றனவா?

2) உடல் கனக்காமல், லகுவாக சுறு சுறுப்பாக இருக்கிறதா?

3) மல, மூத்திரங்கள் சரியாக வெளியாகின்றனவா?

4) மலம், மூத்திரம் முதலியவைகளின் உந்துதல் ஏற்பட்டதும், அனுவசியமாகக் கட்டுப் படுத்தாமல் அவைகளைக் கழித்தேனா?

5) மனம் தெளிந்து அமைதியுடன் உள்ளதா?

• 6) சரீரத்தாலும், மனத்தாலும் செய்யவேண்டிய பணிகளை அவை களைப்புறும் அளவிற்கு அதிகமாகச் செய்யாமலும், சோம்பலுக்கு இடம் கொடாமலும் சரிவரச் செய்தேனு?

இக்கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்ற பதிலிருந்தால், இந்த ஆரோக்கிய பரீக்ஷையிலும் அவன் தேருகிருன். நோயற்ற நிலையான குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெற்றவனுக இருப்பான்.

ஆரோக்கியத்தின் குறிகள் அனைவற்றையும் சுருக்கத்தில் கூறும் சுலோகம்.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥ —(सुश्रुतः)

கலப்பட உணவு:

ஓரளவு கொழுப்பும் மனித உடம்புக்கு அவசியமாகும். நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலம் கொழுப்புக் கிடைக்கும். நெய் கிடைக்கிறதென்ருல் எண்ணெய் தேவையில்லை. எண்ணெயை ஜீரணிப்பது கஷ்டம். அத்துடன் அது சுத்தமான நெய்யைப் போல அவ்வளவு போஷணையை அளிக்கக் கூடியதும் அல்ல; ஒவ்வொருவரும் நாள் ஒன்றுக்கு ஒன்றரை அவுன்ஸ் நெய் சாப்பிட்டால், அது சரீரத்தின் தேவைக்குப் போதுமானது. ஆடை எடுக்கப்படாத பாலிலிருந்து நெய் கிடைக்கிறது. நெய் வாங்கச் சக்தியில்லாதவர்கள், கொழுப்புத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமான எண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எண்ணெய்களில் நல்லெண்ணெய், கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் ஆகியவை சிறந்தவை. புது எண்ணெயாக இருக்க வேண்டும். நாட்டுச் செக்கெண்ணெய் கிடைக்கும் என்ருல், அதையே உபயோகிப்பது விசேஷம். கடைகளில் விற்கும் எண்ணெயும், நெய்யும் பொதுவாக உபயோகமற்றவை. இது வருந்தத்தக்க வெட்கப்படத் தக்க விஷயமாகும். சட்டபூர்வமாகவோ, கல்வி மூலமாகவோ, வியாபாரத் துறை நேர்மை கொண்டதாக ஆகும் வரையிலும் தனி மனிதன், பொறுமையோடும், பிரயாசையோடும், சுத்தமான சரக்கைத் தேடிப் பிடித்து வாங்கவேண்டியது தான். சரக்கின் தன்மையைக் கவனிக்காமல் எது கிடைத்தாலும் போதும் என்று திருப்தி அடைந்து விடக் கூடாது. துர்நாற்றம் வீசும் எண்ணெயையும், கலப்பட நெய்யையும் சாப்பிடுவதை விட நெய்யும் எண்ணெயும் சாப்பிடாமலே இருப்பது நல்லது. —மகாத்மா காந்தி.

ஸ்ரீ தேசிகரின் ஆகார நெறி.

விலக்கத் தக்க உணவுகள் :

ஸ்ரீவைஷ்ணவ பரமாசாரியரான நிகமாந்த தேசிகன் ஆஹார விஷயத்தில் நாம் கடைபிடிக்க வேண்டி நியமங்களைப் பற்றிக் கூறும் ஆஹார நியமம் எனும் ப்ரபந்தத்தை எழுதியுள்ளார். மலைப்பாம்பு போல கிடைத்ததை யெல்லாம் உண்டு, பெற அரியனவான உணவுகளைப் பெற முயலாமலும், தகாதவற்றை நீக்காமலும் இருப்பது வாழ்க்கை நிலை உயர்வதற்கு ஏற்ற வழியல்ல வென்றே வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்தும் அற நெறிகளின்படி தாம் நடந்தும், பிறரை நடக்கச் செய்தும், ஆசார்யரான தேசிகன் ஆஹார நெறிகளைக் குறிப்பிடுகிறார். அவர் கூறியுள்ள நியமங்களில் விலக்கத்தக்க உணவு பற்றியுள்ள சிலவற்றை இங்கு தொகுத்துத் தருகிறோம்.

தவிர்க்கத் தக்க உணவுகள் ;—

வாயிலிருந்து திரும்பி விழுந்த வஸ்துவுடன் சம்பந்தப் பட்டது; கொடியவர் கண்ணால் பார்த்தது; தீய்ந்து போனது; வஸ்திரம், எச்சில், தும்மல் இவை பட்டது; நாய் முதலியவை தொட்டது; தொடத்தகாத ரோகிகள் முதலியவர்களால் ஸ்பர்சிக்கப் பட்டது; மனிதர் பசு முதலியவற்றால் முகர்ந்து பார்க்கப் பட்டதும்; வாய் பட்டதும்; ஆதரவோடும், இனிமையான பேச்சுடனும் அளிக்கப்படாதது; ஈ, புழு, நூல், கேசம், நகம் ஆகியவை ஸம்பந்தப்பட்டது; இறைவனுக்கு அமுது செய்விக்காதவை, இறைவனுக்கென உத்தேசித்து வைத்தவை, 'இந்த காலத்தில் இவை உண்ணத் தகாதவை' எனக் கழித்தவை; கடையினின்று வாங்கி வந்தபடி கழுவாது சமைத்தவை; நேர்மையற்ற வழியில் கிடைத்தவை, உண்ணத் தகாதவையுடன் கலந்தது; ப்ராணனுக்கும், புலன்களுக்கும் அனுகூலமின்றி தீங்கு விளைவிப்பது; இது இன்ன வஸ்து என்று அறிய முடியாதவை; நாவுக்குப் பொறுக்க முடியாத சூடு, காரம் முதலியன உள்ளன; மனதுக்கு ருசிக்காதவை; அகாலத்தில் பூக்கும் பூ, காய்க்கும் காய் முதலியவை; அழுக்கான உப்பு கலந்தவை; பலன் கொடுத்த பிறகு அதே காம்பில் மறுபடியும் தோன்றும் காய்; அசுத்தமான நிலத்தில் பயிரானவையும், பிறர் தோட்டத்தினின்று உரியவர் அனுமதியின்றிப் பறித்தவையுமான காய், கறிகள்; உண்ணமுடியாத அளவில் உப்பு, காரம், புளிப்பு மிகுதியாக உள்ளவை; கருவுற்ற பசு முதலியவற்றின் பால்; கன்றை இழந்த பசுவின்பால்; வேறொரு பசுவின் கன்றால் கறந்த பால்; திரிந்த பால்; செப்புப் பாத்திரத்தில் வைத்த பால்; காய்ச்சும் போது தீய்ந்த பால்; கங்கா ஜலத்

தைத் தவிர எடுத்து வைத்து மறுநாள் மிச்சமாயுள்ள ஜலம்; கலங்கிய ஜலம்; காய்ச்சிய இளநீர்; சந்தேகத்திற்கு இடமான ஜலம்; வண்ணான் துறையின் ஜலம்; தரையில் விழுவதற்கு முன்புள்ள மழை ஜலம்; பிறர் தமக்கென்று விரும்பிக் கேட்ட உணவு: பிறர் பழித்துப் பேசிய உணவு; மண்ணின் நாற்றம் உள்ளது; நேரில் தனியே வழங்கப்படும் உப்பு; விருந்தினருக்கு வேறு, தனக்கு வேறு என்று பாகம் செய்யப்பட்டது— இவை யெல்லாம் தள்ளத்தக்கவை.

ஆரோக்கியம் பெற செய்வப் பிரார்த்தனை.

உலகில் நிகழும் எல்லா நிகழ்ச்சிகளும் இறைவனின் இச்சைக்கு உட்பட்டவை. நோயுற்றபோதும், கொடும் துன்பங்கள் வசப்பட்ட போதும், தாயும், தந்தையுமாய் நிற்கும் இறைவனின் அருளைப் பாடிப் பெறுவது, வேத காலத்திலிருந்து நம் காலம் வரை தொடர்ந்து நடப்பதை நாம் பார்க்கிறோம், வரும் துன்பங்களைத் தாங்கும் சக்தியும். துன்பங்கள் நீங்கப் பெறுதலும், வாழ்க்கை இன்பமயமாக ஆவதும் இறைவனின் அருளால் பெறத் தக்கவை.

விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், இந்த்ராக்ஷீ ஸ்தோத்திரம், சிவ கவசம், கோளறு பதிகம், ஷஷ்டி கவசம், ஆபதுத்தாரக ராம ஸ்தோத்திரம் முதலியவைகளை காலை மாலை ஸந்தி நேரங்களில் கோயில்களிலோ, வீட்டில் பகவானின் ஸந்நிதியிலோ இருந்து பாராயணம் செய்வது இன்று வரை பல குடும்பங்களில் நித்தியமாகக் கையாண்டு வரப்படும் நற்பழக்கங்களில் ஒன்று. இவையெல்லாம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கான ரக்ஷா கவசங்களாக இருக்கின்றன. இது தவிர ஈசனின் நாமத்தை மாத்திரம் ஜபித்துக்கொண்டே யிருப்பதும் ஓர் கவசமாகின்றது. ஸ்ரீமந் நாராயணனின் அச்யுதன், அநந்தன், கோவிந்தன் என்ற மூன்று நாமங்கள் ரோக நாசன சக்தி மிக்கவை.

வியாதி நாசத்திற்காகவும், ஆரோக்யத்திற்காகவும் அடிக்கடி பெரியோர்கள் ஜபித்துக் கொண்டிருக்கும் கீழ்க்கண்ட இரண்டு சுலோகங்களை நாமும் ஜபித்து வர ரோக பயம் நீங்கும். ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

அச்யுதாநந்த கோவிந்த நாமோச்சாரண பேஷஜாத்.
நச்யந்தி ஸகலா ரோகா: ஸத்யம் ஸத்யம் வதாம்யஹம்.
பாலாம்பிகேச வைத்யேச பவரோகஹரேதி ச.
ஜபேந் நாமத்ரயம் நித்யம் ஸர்வரோக நிவாரணம்.

இவை போன்ற பகவந் நாம கீர்த்தனம் செய்வதில் நியமம் எதுவும் தேவையில்லை. எந்த நிலையிலும் எந்த நேரத்திலும் எல்லோரும் ஜபிக்கலாம். பகவானிடம் அந்தரங்க பக்தியுடன் ஜபித்தல் விசேஷம்.

ஆரோக்கிய சாதனங்கள்

[வி. நாராயணசாமி H. P. I. M, சென்னை.]

2. கர்ப்பிணி - சில நியமங்கள்.

சென்ற இதழில் விவாஹத்தினுடைய முக்கிய நோக்கம் சந்ததி விருத்தியே என்று கூறினோம். அச்சந்ததிகள் எப்படி வளரவேண்டு மென்பதைப் பற்றி இங்கு கவனிப்போம்.

எந்த தேசத்திலும் குழந்தைகள் வருங்கால பிரஜைகளாகக் கருதப் படுகிறார்கள். உடல் வலிவையும் மனதின் திடத்தையும், தாய்தந்தையரிட மிருந்து குழந்தைகள் பெறுகின்றன. நோய் வாய்ப்பட்ட பெற்றோர்களாலும் கவனமற்ற தாய்களாலும், குழந்தைகள் நன்றாக வளர்க்கப்படுவதில்லை. குழந்தைகள் பிறந்த பிறகுதான் அதனுடைய போஷாக்கை கவனிக்க வேண்டு மென்பதில்லை. ஆயுர்வேதத்தில், கர்ப்பாதான காலத்திலிருந்து ஒரு பெண் கர்ப்பமுற்றாள் என்று தெரிந்தவுடன் அனுஸரிக்க வேண்டிய சில நியமங்களிருக்கின்றன. அவைகள் அதிமுக்கியமான நியமங்கள். தற்கால சுகாதார இலாகாவில் அவைகளை விஸ்தாரமாக போதிக்கின்றனர். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் ஆண்டி நேடல் கேர் (Anti natal care) என்று சொல்லுவார்கள். நாகரிகமடைந்த தேசங்களுக்குள் இந்தியாவில்தான் சிறு குழந்தைகள் இறப்பது அதிகம் என்று புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கின்றது.

மாதவிடாய் நிற்பது மட்டும் கர்ப்பத்தின் லக்ஷணமில்லை; மேலும் சரீரம் மெலிவது, சோம்பலுறுவது, துடைகளின் பலக் குறைவு, அடிவயிற்றில் கனமும் ஏதோ ஒரு வஸ்து ஊர்வது போன்ற உணர்வும், கண்களைச் சுற்றி ஒரு 'கருமை, ஸ்தனங்களின் காம்பில் கருமை அதிகமாதல், கண்ணிதழ்கள் கீழ் நோக்கிடுதல், காரணமின்றி வாந்தி, வாய்க் குமட்டல், வாயில் நீர் ஊருதல் என்பனவும் லக்ஷணங்கள்.

ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்திருக்கிறாள் என்று தெரிந்தவுடன், பிரசவம் வரையிலும் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் பல உள. அதில் முக்கியமாக விருப்பது பிரும்மசர்யம். அவள் கடும் வேலையைத்தவிர்க்க வேண்டும். அதிக உணவு, குறைந்த உணவு, பகல் தூக்கம், இரவில் கண் விழிப்பது. துக்கப்படுவது, பயப்படுவது, தனிமையிலிருப்பது, கரடு முரடான இடங்களில் வாகன மேறுவது போன்ற விஷயங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆகாரத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். தாயினுடைய ஆகாரம் தான் கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவிற்கும் போஷாக்

கைக் கொடுப்பது, ஆக எந்த ஆகாரம் மனதிற்கு பிடித்தமாக வும், இருவருக்கும் போஷாக்கைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவு மிருக்கிறதோ அதையே உண்ண வேண்டும். கூடுமான வரை யிலும் காரம், புளிப்பு, துவர்ப்பு, உப்பு சேர்ந்த ஆகாரத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். இனிப்பும் கொழுப்பும் அதிகரித்த ஆகா ரத்தை உண்ண வேண்டும். கர்ப்பத்தில் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த மாதிரியும் கால தேசங்களை அனுசரித்தும் ஆகாரங்கள் மாற்றப் படவேண்டும்.

கர்ப்பிணி முதல் மூன்று மாதங்களில், இனிப்பு அதிகமாக வும், சீதவீர்ய முள்ளதும், திரவ மதிகரித்ததுமான ஆகாரத் தைச் சாப்பிட வேண்டும். அன்னத்தைப் பாலுடன் புஜிக் கலாம். நான்காவது மாதத்தில் அந்த அன்னத்தையே தயிரு டனும், ஐந்தாவது மாதத்தில் நெய்யுடனும் உண்ணலாம். பொதுவாக பாலும் வெண்ணெயும் நான்காவது மாதத்தில் சாப் பிட வேண்டும். மாமிச ஆகாரத்தை புஜிப்பவர்கள் ஜாங்கல தேசத்தில் உள்ள பிராணிகளின் மாமிசத்தை உண்ணவேண் டும். (ஜாங்கலதேசம்— தண்ணீர் தேக்க மதிகமில்லாத சம பீடபூமி) ஆறுவது மாதத்தில் நெரிஞ்சல் கஷாயத்தில் காய்ச் சின நெய்யையும் ஏழாவது மாதத்தில் ஓரிலைச் சாற்றுடன் காய்ச்சின நெய்யையும் உபயோகிக்க வேண்டும். பழைமை யான ஆகாரமும், கெட்டதும், மது போன்ற லாகிரி வஸ்துக் களையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஆகார மாறுதலால் நோயுற்றால் உடனே அதற்கு சிகித்ஸை செய்யவேண்டும்.

கர்ப்பிணி போதுமான வரையிலும் தேகப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தேகப்பயிற்சி, உண்ட ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய் கிறது. ரக்த ஓட்டத்தை செம்மைப் படுத்துகிறது, மலபந்தத் தை நீக்குகிறது, சற்று அயர்வு உண்டாக்கி நல்ல தூக்கத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. அதிகமாகக் காற்றை சுவாசிப்பதால் நரம்புகளுக்கும் மனதிற்கும் தெளிவை உண்டுபண்ணுகிறது. ஆக அதிக அயர்வு ஏற்படாதவரையில் தேகப்பயிற்சி கர்ப்பிணி களுக்கு அவசியமாகிறது.

கர்ப்பிணிகள் அவ்வப்பொழுது தமது சிறு நீரைப் பரிசோ தித்து அதில் உப்பு (லவிகா Albumin) இல்லாமலிருக்கிறதா என்று அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கண் இமைகளைச் சுற்றி வீக்கமும், காலில் வீக்கமுமிருந்தால் சிறு நீரைப் பரிசோதிப்பது அவசியமாகிறது. இது கர்ப்பிணிகளுக்கு வரக்கூடிய கெடுத லான வலிப்பை முன் ஜாக்கிரதையுடன் நிறுத்த உதவுகிறது. (கர்ப அபதானகம்— Eclampsia) மேலும் அடிக்கடி ரக்த அமுக்

கம் ஒழுங்காயிருக்கிறதா என்று பரிசோதித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சில சில சமயங்களில் மேற் சொன்ன இரண்டும், அதாவது சிறுநீரில் உப்பும் ரக்த அமுக்கமும் (Blood Pressure) சேர்ந்து வருவதுண்டு.

தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் உத்வேகத்தையும் கிலேசத்தையும் கொடுக்கக் கூடிய எல்லாவற்றையும் நீக்கவேண்டும். ஆயுர் வேத சாஸ்திரத்திலும், தற்கால மனோதத்வ சாஸ்திரத்திலும் மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆகையால் மனது நோயுற்ற பொழுது தேகத்தையும் அது வாட்டும். அப்பொழுது அது கர்ப்பத்தை பாதிக்கக் கூடும். ஆக எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கவலையற்று சந்தோஷமாக இருக்கமுடியுமோ; அவ்வளவு சந் தோஷமாக இருக்கவேண்டும்

கர்ப்பம் தரித்த 16வது வாரத்திலிருந்து கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவிற்கு 'மனஸ்ஸிற்கு இருப்பிடமான ஹிருதயம் உற்பத்தி ஆகிறது. அப்பொழுது தாய்க்கு சில சில தவிர்க்க முடியாத ஆசைகள் உண்டாகின்றன. அதற்கு தௌஹ்ருதம் அல்லது இரண்டு ஹிருதயங்கள் என்று பெயர். தமிழிலும் மசக்கை என்று சொல்லுவார்கள். கர்பிணிக்கு எந்தெந்த ஆசைகள் நிறைவேற்றக் கூடியதாக இருக்கின்றனவோ அவைகளை நிறை வேற்றி வைக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் கர்ப்ப வளர்ச்சி தடைபடும். நன்றாக வளராததோடு கூட, குழந்தை குருடு செவிடு கூன் முதலிய அங்கஹீனங்களுடன் பிறக்கக் கூடும். மசக்கை நிறைவேறினால் குழந்தை திடகாத்திரமாகவும் நீண்ட ஆயுளுள்ளதாகவும் பிறக்கும்.

சில சில ஆசைகள் குழந்தை எப்படிப்பட்டவனாய் பிறக்கக் கூடுமென்பதைப் பற்றி சூசிப்பதாகவுமிருக்கின்றன. சாதாரண மாக அரசனையோ அரசருடைய ஸ்தானத்திலிருப்பவையோ பார்க்கத் தாய்க்கு ஆசை வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை படிப் பாளியாகவும், கீர்த்தி வாய்ந்தவனாகவும் ஆவான். நல்ல பட்டு உடுத்து நகைகள் அணிய ஆசையிருந்தால் குழந்தை அழகுள்ள தாகப் பிறக்கும். பெரியோர்களையும், ஆசிரமங்களையும் தரி சிக்க ஆசை நேரிட்டால், குழந்தை தர்மசீலனாகப் பிறப்பான். கோயில்களை தரிசிக்க நினைத்தால் பிறக்கும் குழந்தை பிரஜை களுக்குத் தலைவனாக ஆவான். இந்த ஆசைகள் ஏதோ ஒருவகை யில் குழந்தையின் வருங்காலத்தை விளக்கக் கூடியதாகவிருக் கும். தற்கால மனோதத்வ நிபுணர்கள் இவைகளை ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும்.

அஷ்டசூர்ணம்

முன்பு சாப்பிட்ட உணவு ஜீர்ணமான பின்னரே மறுபடியும் சாப்பிடவேண்டும். உணவு நன்கு ஜீர்ணமானதற்கு அடையாளம் நல்ல பசி, ருசி மணமற்ற சுத்த ஏப்பம், பசியின் அடையாளமான நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், வயிறு இலேசாக இருத்தல், உடம்பில் தெளிவு முதலியவையாகும். சில சமயம் ஜீர்ண உறுப்புகளின் கோளாறினுலும், உணவின் மாறுபாட்டாலும், பசிக் குறைவினுலும் ஜீர்ணம் கெடுவதுண்டு. வயிற்றில் பொருமல், வலி, பசியின்மை, வயிறு கனத்திருத்தல் முதலிய உபத்திரவங்கள் ஏற்படலாம். ஆரம்ப நிலையிலேயே இந்த ஜீர்ணக் கேட்டை மாற்றிவிடவேண்டும். அதற்கான உபாயங்களில் ஒன்று அஷ்டசூர்ணத்தை அவ்வப்போது 2 சிட்டிகை முதல் ½ டீஸ்பூன் வரை சாப்பாட்டின் போது சூடான முதல் அன்னக் கவளத்துடன் சிறிது நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட நல்லது.

இதனுல் நல்ல பசி உண்டாகும். மல மூத்திர ப்ரவிருத்திகள் தடையின்றி நேராக வெளியாகும். ஜீர்ணக் குறைவினுல் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும். வயிற்றில் காற்று சேராது. பொதுவாக ஜீர்ண கோசத்தில் வாயுவினுல் ஏற்படும் கோளாறுகள் இதனுல் நீக்கப்படும்.

சாதத்துடன் சாப்பிடுவது போல, கஞ்சி முதலிய உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடத் தக்க உணவுகளுடனும், மோருடனும், எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு முதலியவைகளின் சாறு கலந்த ஜலத்துடனும் இதைச் சாப்பிடலாம். பொதுவாக குடலில், உஷ்ண வாயு உபத்திரவமுள்ளவர்கள் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது. வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம் கடுமையாக உள்ளவர்கள் இதை வென்னீருடனே, ஜீரக கஷாயத்துடனே சாப்பிடலாம். வயிற்று உப்புசமுள்ளவர்களுக்கு இச் சூர்ணத்தை ஜலம் விட்டரைத்து, சிறிது சுட வைத்து வயிற்றுப் பற்று போடலாம்.

அஷ்டசூர்ணத்தின் செய் முறை :-

சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, (இம் மூன்றும் திரிகடு எனப்படும்.) ஓமம், ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், இந்துப்பு, பெருங்காயம், என்று 8 சரக்குகள் சேர்ந்துள்ளதால், இதற்கு அஷ்டசூர்ணம் எனப்பெயர். பெருங்காயத்தின் மனம் நன்கு உணரப்படுவதால், ஹிங்குவஷ்டகம் என்றும் சொல்வதுண்டு. பெருங்காயத்தை நெய் விட்டுப் பொரித்துக் கொள்ளவேண்டும். மற்றும் ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், மிளகு,

மிளகு, திப்பிலி, ஓமம் இவைகளைத் தனித்தனியே இலேசாக வருத்துக்கொள்ளவேண்டும். சாப்பாட்டிற்கென கடைகளில் பல வியாபாரப் பெயர்களில் விற்கப்படும் கலவைப் பெருங்காயத்தை இதற்குச் சேர்க்கக் கூடாது. பால் பெருங்காயம் ஒன்றே சேர்க்கத் தக்கது. சிலருடைய குடலுக்கும், நாக்கிற்கும் இந்த அளவிலுள்ள பெருங்காயம் கார மிகுதி காரணமாக ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டால், பெருங்காயத்தின் அளவை மாத்திரம் குறிப்பிட்ட அளவில் பாதியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

எட்டு சரக்குகளையும் வகைக்குச் சம எடையாகச் சேர்த்து இடித்து மென்மையான தூளாக்கிச் சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும். அஷ்டசூர்ணம் என்ற பெயரையும், செய்த தேதியையும் எழுதி மேல் ஒட்டிக் கொள்ளவும். தயாரித்து 6 மாதங்களுக்குப் பின் இதற்கு வீர்யம் குறையும்.

குறிப்பு:- வயிற்று வலியுடன் சீதம், ரத்தம் வெளியாகும் வயிற்றுக் கடுப்பு (சீதபேதி) நோயிலும், குடலில் வேக்காளம் உள்ள நிலையிலும் இதைப் பொதுவாக உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஆரோக்யம்— பொது லக்ஷணம் :

ஆரோக்கியமாக இருப்பது என்றால் உடம்பு சௌக்கியமாக இருப்பது என்று அர்த்தம். எவ்வித நோயும் இல்லாமல் இருப்பவன் ஆரோக்கியமான மனிதன். அவன் தனது நித்தியக் கடமைகளைக் களைக்காமல் செய்வான். இப்படிப்பட்ட மனிதன் நாளொன்றுக்குப் பத்து பன்னிரண்டு மைல் தூரம் நடக்கக் கூடியவனாகவும், சாதாரணமாக சரீர உழைப்பினால் களைப்பு அடையாதவனாகவும் இருப்பான். அவன் சாதாரண எளிய உணவை ஜீரணித்து விடுவான். அவனுடைய உள்ளமும் புலன்களும் ஒரு வழிப்பட்டு நிதானத்துடன் இருக்கும்.

இந்த விளக்கம் குஸ்திபோடுபவர்க்கும் பயில்வான்களுக்கும் அவர்களைப் போன்றவர்களுக்கும் பொருந்தாது. மிகவும் அதிகமான தேகபலம் படைத்தவன் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாகத் தான் இருப்பான் என்ற அவசியமில்லை. அவன் தன் உடம்பில் தசைக்கட்டை மட்டுமே வளர்த்திருக்கிறான். அதன் காரணமாக சரீரத்தில் வேறொன்றுக்குப் பாதகம் ஏற்பட்டிருக்கவும் கூடும்.

— மகாத்மா காந்தி.

முதலுதவி — 1.

தேள் கடி.

கோடை வருகிறது. கோடையின் புழுக்கத்திலே உண்டாகும் ஜந்துக்களில் தேளும் ஒன்று. வெப்பம் தாங்காமல் குளிர்ந்த இடங்களிலே தங்குவதும் அடிக்கடி பழக்கத்தில் இல்லாத வீட்டுப் புறங்களில் பதுங்குவதும், வெப்பம் குறைந்ததும் நாம் புழங்கும் இடங்களிலேயே ஸஞ்சரிப்பதும் இதன் ஸ்வபாவம். இது அவ்விதம் இருப்பதை அறியாமல் கை கால் படப்போக அதன் கொடுக்கு இமைக்கும் நேரத்திற்குள் நம்மைப் பதம் பார்த்து விடும். கொடியிலிருக்கும் காய்ந்த துணி, அலமாரியிலிருக்கும் புத்தகம், சாக்கில் இருக்கும் கரி, பிறையிலிருக்கும் சாணம் என்று எந்தப்பொருளையும் நம்பி கைவைத்துவிட முடியாது. மிக ஜாக்கிரதையுடன் பழகுபவரும் இவ்விபத்துக்கு உள்ளாகிவிடுவர்.

தேள்களில் பல ஜாதிகள் உண்டு. பாம்பு முதலிய பல விஷ ஜந்துக்கள் இறந்து மக்கிப்போன இடத்தில் உற்பத்தியாகும் தேள் மிகக் கொடுமையானதாம். அவ்விதத் தேள்கள் கொட்டியவுடனேயே மரணம் வரை ஸம்பவிக்கலாம். ஸமீபத்தில் ஒரு ஸ்த்ரீ தான் தண்ணீர் குடிக்கும் டம்ளரில் தேள் இருந்து கவனியாமல் அத்துடன் ஜலத்தைப் பருக வாயினுள் தேள் கொட்டி இறந்தாளாம். இவ்விதம் இசைகேடாக மர்ம ஸ்தானங்களில் தேள் கொட்ட மரணம் ஏற்படுகின்றது. அவையெல்லாம் வினைப்பயனால் ஏற்படுபவை எனவே ஸமாதானம் செய்து கொள்ளுபவரும் உண்டு. ஆனால் இது போன்ற விபத்துக்கள், அதிக கவனத்துடன் இருப்பதால் ஓரளவு தவிர்க்கப்படலாம். தேள் கொட்டியதும், அவ்விடத்தில் நெருப்பை யள்ளிக் கொட்டினால் போன்ற எரிவு, கடுப்பு, கடுப்பு ஹ்ருதயத்தை நோக்கி விறுவிறுவென ஏறுதல், கடிவாயில் சிவப்பு இவை பொதுவான அறிகுறிகள்.

பொதுவாக தேள் கடிக்கென விசேஷித்த சிகித்ஸை கிடையாது. தேள் கொட்டியவுடன் ஏறும் விஷத்தை மந்திரித்து இறக்குவதுண்டு. மனதில் ஏற்படும் பீதியும், அதிர்ச்சியும், விஷத்தை வேகமாகப் பரவச் செய்கின்றன. இந்த பீதியையும் அதிர்ச்சியையும் குறைக்க மந்திரிப்பது ஓர் நல்ல முறை.

கொடுக்கின் நுனியில் உள்ள முள் ஒடிந்து சிலஸமயத்தில் கொட்டுவாயில் சிக்கிவிடும். அம்முள் அகலும் வரை கடுப்பு நிற்காது. நன்கு பழுத்த பூவன் வாழைப்பழத்தைத் தோலுடன் நடுவே நறுக்கித் தேள் கொட்டின இடத்திலும், சுற்றுப்புறத்திலும், கரகரவென வேகமாகத் தேய்க்க அம்முள் நுனி வெளியாகிவிடும். அவ்விதமே பெரிய வெங்காயத்தை குறுக்கே நறுக்கி, அதனால் அழுத்தித் தேய்ப்பதும் உண்டு. முள் வெளியானவுடன் கடுப்பு அடங்கி விடும்.

விஷத்தின் அம்சம் கொட்டுவாயில் உள்ளதை வெளிக் கொணர சில உபாயங்களைக் கையாள்வதுண்டு. நேர்வாளம் என்று ஒரு விதை, கடுமையான பேதியாகும் சரக்கு. இதை ஜலம் விட்டுக் கல்லில் உரைத்துக் கடி வாயில் ஒரு நூல் கனம் பூசி, அப்பூச்சின் மேல் தணலால் சூடு காண்பிக்க அவ்விடம் வியர்த்து, விஷம் வெளியாகிக் கடுப்பு நிற்கும். இது கடுமையான பேதிச் சரக்கானதால் இந்தப் பூச்சு நோயாளியின் வாயில் படாமல் பாதுகாப்பது அவசியம். குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கும் போது அதிகக் கவனம் தேவை. சிலர் நேர்வாளம் சேர்ந்த இச்சாபேதி ரஸம், அச்வகஞ்சுகி முதலியவற்றையும் அரைத்துப் பூசுவது வழக்கம். அவ்விதமே கிராமபோன் பிளேட்டையோ, பெருங்காயத்தையோ ஜலம் விட்டு உரைத்துத் தடவுவதும், மேல் சூடு காண்பிப்பதும் வழக்கம். இது தவிர, மாங்கள்ளி என்ற செடியின் இலைகளைக் கசக்கிக் கொட்டிய விடத்திலே தேய்ப்பதுண்டு.

விஷம் பரவி மேல் ஏறும்போது ஏற்படும் கடும் வேதனையையும், மயக்கம் முதலிய உபத்திரவங்களையும் குறைக்க, உப்புக் கரைத்த ஜலத்தையோ, வெங்காயச் சாற்றையோ கண்ணில் இடுவதுண்டு. அதிலும், தேள் கொட்டிய விடம் உடலின் வலது புறமானால், இடது கண்ணிலும், இடது புறமானால், வலது கண்ணிலும் விட நல்லது. மழை ஜலத்தில் கரையுமளவிற்கு அதிகமாகவே உப்பைக் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். மழை ஜலத்திற்குப் பதில் தீ நீரையும் (Distilled water) உபயோகிக்கலாம். இந்த நீர் கண்ணைக் கரிக்கச் செய்து கண்ணீரை வெளியாக்கி, அதிர்ச்சியைப் போக்கி, மயக்கம் முதலிய உபத்திரவங்களைப் போக்கும்.

எவ்வளவு சிகித்ஸை செய்தாலும், கடிவாயில் சிறிது கடுத்துக் கொண்டேதான் இருக்கும். கடுமையான வேதனை நீங்கியதும், இச்சிறு வேதனையை யாரும் எளிதில் சகிப்பர்; பொருட்படுத்த மாட்டார்.

மனதிற்குத் தென்பும், உற்சாகமும் அளிக்க, தேங்காயைத் துருவிப் பாலை எடுத்து, ஒரு அவுன்ஸ் பாலில் இனிக்க வெல்லம் கரைத்துக் குடிப்பது நல்லது. தேங்காயைத் துருவி கொட்டின விடத்தின் மேல் வைத்துக் கட்ட சிறு வலி கூட இல்லாமல் இதமாக விருக்கும்.

இவையெல்லாம் பொதுவாக நேரிடும் கடுமையற்ற விபத்துக்களைத் தடுக்கப் போதுமானவை. மர்மஸ்தானங்களிலும் தேள் கொட்டி சில சமயம் மிகக் கடுமையாகி விடுவதுண்டு. அந்நிலையில் இம் முதலுதவிகள் பயன் தராமல் போகலாம். உடன் ஆவன செய்யத் தகுந்த வைத்திய உதவியை நாடுவது அவசியமாகும்.

நரையில்லாமல் வாழ்வதெப்படி ?

(வித்வான் A. சிவராமகிருஷ்ண சாஸ்திரி, திருச்சி.)

சிலர் சிறு வயதிலேயே மூப்புப் பருவத்திற்குரிய நரைதிரை முதலிய சின்னங்களைப் பெறுவதோடு உடல் வலிமையற்றவராயும் காணப்படுகின்றனர். ஒரு சிலர் வயது பலவாகியும் கிழத்தன்மைக்குரிய சின்னங்களைப் பெருததோடு உடல் வலிமையுடன் ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதைக் காண்கிருேம். இதற்குக் காரணமென்ன ?

ஆரோக்கியத்தைக் குலைக்கும் காரணங்கள் பல. அவற்றுள் மன அமைதியில்லாமை முக்கியமானதாகும். இக்கால சூழ்நிலையில் மன அமைதி மிக அரிதான பொருளாகிவிட்டது. பலர் குடும்பத் தொல்லைகளாலும், வேலை மிகுதியாலும் மனக் கவலை மிகுந்து நோய் வாய்ப்படுகின்றனர். இயன்ற அளவு அன்பு பொறுமை முதலிய ஆத்ம குணங்களைக் கைக்கொண்டு மன அமைதியைச் சம்பாதித்துக் கொள்ளவேண்டும்

இத்தகைய ஓர் அரிய உண்மையைக் கூறும் செய்தியொன்று சங்ககால இலக்கியத்தைச் சேர்ந்த எட்டுத் தொகை நூல்களுள் ஒன்ருன புறநானூற்றில் காணப்படுகிறது. பிசிராந்தையார் என்னும் சிறந்த புலவரொருவர் வயது பலவாகியும் நரையின்றி ஆரோக்யமாக வாழ்ந்து வந்தார். சான்ருேர் சிலர் அவரை அணுகி " வயது பலவாகியும் நரையில்லாமல் தாங்கள் வாழக் காரணமென்ன? " என்று வினவினர். அவர் அதற்கு அளித்த விடை பின்வருமாறு :

"என் மனைவியும் மக்களும் அறிவும் நற்குணமும் நிரம்பியவர். நான் கருதியதையே அவர்களும் கருதுவர். எங்களுக்குள் கருத்து வேற்றுமை ஏற்படுவதில்லை. வேலைக்காரர்கள் ஏவிய வினையைப் பணிவுடனும் அன்புடனும் செய்வர். அரசனும் முறை தவருதவனுகி செங்கோல் செலுத்துவான். அதற்கும் மேல் நானிருக்கும் ஊரில் விநயமும் புலனடக்கமும் கொண்ட சான்ருேர்கள் பலர் வாழ்கின்றனர். ஆதலின் எனக்கு வயது பல கடந்தும் நரை வரவில்லை.'' மேற்கூறிய கருத்தைக் கூறும் பாட்டு :-

" யாண்டு பலவாக நரையிலவாகுதல்
யாங்காகியரென வினவுதிராயின்
மாண்ட வென் மனைவியொடு மக்களு நிரம்பினர்
யான் கண்டனையரென்னிளையரும் வேந்தனும்
அல்லவை செய்யான் காக்கு மதன்றலை
ஆன்றவிந்தடங்கிய கொள்கைச்
சான்ருேர் பலர் யான் வாழுமூரே. "

புலவர் வாக்கிலிருந்து எழுந்த இத்தகைய பொன் மொழி மனித வாழ்க்கைக் கப்பலுக்குக் கலங்கரை விளக்கமாய் அமைந்துள்ளது.

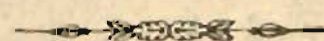
யாவரும் மன அமைதியைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். சான்றோருடன் சேர்ந்து பழகும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் மன அமைதி தானே வந்துவிடும்.

"सत्सङ्गतिः चेतः प्रसादयति"

என்று கூறிய பர்த்ருஹரி இறுதியில்

"सत्सङ्गतिः कथय किं न करोति पुंसाम् ।"

"சான்றோரின் நட்பு 'எதைத்தான் செய்யாது" என்று ஸித்தாந்தப் படுத்திக் கூறினர். ஆதலின் சான்றோரின் சேர்க்கையால் ஆத்ம குணங்களைப் பெற்று நிரைமூப்பற்ற ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப் படையான மன அமைதியைப் பெறுவோமாக.



மார்பில் சளி - நரம்புகளில் சீதம் :

பனியில் அடிபட்டு தலையிலும், மார்பிலும் சீதளம் கொண்டு சுவாச மார்க்கத்தில் சளி கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு மூச்சு விடும்போது திணறல், விலாப்புறத்தில் வலி முதலியவை கள் இருக்குமானல் பஞ்சகுண தைலம், கர்பூராதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றை மார்பில் தடவி ஒத்தடம் கொடுக்க சளி இளகி வேதனை குறையும். அல்லது 2 அவுன்ஸ் தேங்காய் எண்ணெயைக் கரண்டியில் இட்டுச் சூடாக்கி சூட்டுடனிருக் கும் போதே அதில் கால்பலம் கட்டிச் சூடத்தைப் போட்டு நன்கு கிளறி விடவும். சூடம் கரைந்ததும், அதை மார்பில் தடவித் தேய்த்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இதைத் தேய்க்க சில்லிட்ட இடங்களில் சூடு ஏறும். பனி மழை முதலியவை களில் அடிபட்டதால் சீதளம் ஏறி கழுத்து நரம்புகளில் பிடிப் பும் வலியும் தலையில் வரண்ட கனமும் வலியும் இருக்கும் போது இந்த கர்பூர எண்ணெய்யைத் தேய்க்க நல்லது.

[பஞ்சகுண தைலமும் கர்பூராதி தைலமும் ஆயுர்வேத மருந்து சாலைகளில் கிடைக்கக் கூடியது.]

சரீர சுத்தி.

ஆபஸ்தம்ப தர்மஸூத்ரம் :

ஆத்மாவும்—மனதும்— இந்திரியங்களும் மிக ஸூக்ஷ்ம வஸ்துக்கள். இவைகளின் தூய்மையை வளர்க்க நேரிடையாக எதுவும் செய்ய ஸாத்தியமில்லை. இந்த ஸ்தூலமான சரீரத்தின் வழியாகத் தான் நன்மை தீமை எதுவும் செய்யமுடியும். இந்த தத்துவத்தை ஆயுர்வேதம் கண்டு ஆத்மாக்களின் மேன்மைக்காக சரீரத்திற்கு சீர்மை மேன்மை தரும் உபாயங்களை விரிவாக உபதேசிக்கின்றது. சரீரத்தின் ஆரோக்கியமே ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கம் என்று எண்ணுவது தவறு.

இது போலவே, நமது வைதிக தர்ம சாஸ்திரங்கள் பரலோகத்தில் நற்பயன்களை யளிக்கக் கூடிய தர்மங்களை மாத்திரமே உபதேசிக்கின்றன என்றோ லோகாயதிக—நாஸ்திக மத நூல்கள் போல் இந்த லோகத்திற்கு உகந்த தர்மங்களை மட்டும் கூறுகின்றன என்றோ எண்ணுவது மிகத் தவறு. இப்பிறவிக்கும் மறுபிறவிக்கும் மனிதருக்குள்ள இடைவிடாத் தொடர்பு, இந்த லோகத்திற்கும் பரலோகத்திற்கும் உள்ள ஒன்றுக்கொன்று உதவிக் கொள்ள வேண்டிய நெருங்கிய ஸம்பந்தம், இந்த லோகத்தில் செய்யப்படும் கருமங்களின் மூலமாகத் தான் பரலோகத்தில் இன்பதுன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது முதலிய பல ஸூக்ஷ்ம தத்துவங்களை பாரதீய தர்ம சாஸ்திரம் கண்டு, இக பர லோகங்களுக்கும் ஹிதமளிக்கும் உபாயங்களை தர்ம விதிகளாக உபதேசிக்கின்றது. இவ்வுலக வாழ்க்கையை செம்மைப் படுத்துவது மூலமாகத்தான் பரலோக வாழ்க்கையையும் செம்மைப் படுத்த முடியும் என்று இரு உலக வாழ்க்கை யனைத்தையும் தர்ம அடிப்படையில் அமைத்துள்ளது பாரதீய சாஸ்திரம். **धर्मो विश्वस्य जगतः प्रतिष्ठा-** தர்மோ விச்வஸ்ய ஜகத: பிரதிஷ்டா— எல்லா உலகிற்கும் தர்மம் தான் நிலையளிக்கும் மூலாதாரம் என்பதைக் கண்டறிந்தனர் மஹர்ஷிகள். ஆகவே இவ்வுலக வாழ்க்கையில் தர்ம விதியுடன் இணைக்கப்படாத விஷயமே பாரதப் பண்பாட்டில் கிடையாது. சிற்றின்பம் முதல் பேரின்பம் முடிய உள்ள மனிதனின் தனிப்பட்ட அன்றாட வாழ்க்கை, ஸமூஹத்தின் உறுப்பினன் என்ற முறையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கங்கள், ஸமூஹம் பொருளாதாரம், அரசியல், மேலும் ஒவ்வொரு துறையிலும் மனிதன் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதற்கான எல்லாவிதத் திட்டங்களும் தர்மசாஸ்திரங்களில் விவரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

ஆதலால் எந்த விதமான தர்ம விதிகளையும் செயல்புரிய இன்றியமையாத உடல்-உள்ளம் இரண்டினுடையவும் ஆரோக்கியத்தின் பாதுகாப்புக்கு அவசியமானவைகளையும் தர்மசாஸ்திரங்கள் விரிவாகப் போதிக்கின்றன. ஒவ்வொரு தர்மசாஸ்திர நூலிலிருந்தும் ஆரோக்கியப் பகுதி மாத்திரம் உரையுடன் இங்கு கொடுக்கப் படுகின்றது.

ஆபஸ்தம்ப தர்மஸூத்திரம்: இத்தொகுதியில் முதலாவதாக எடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆபஸ்தம்ப மஹர்ஷி பல கிரந்தங்களுக்குக் கர்த்தா. கௌதமர் போதாயனர் போன்ற மற்ற மஹர்ஷிகளும் தர்மஸூத்திரங்களை இயற்றியுள்ளார்கள். இதிலுள்ள அத்யாத்ம படலத்திற்கு மட்டும் ஸ்ரீ பகவத்பாதாசார்யாள் விரிவுரை செய்தருளியுள்ளார்கள் என்பது ஆபஸ்தம்ப ஸூத்திரத்திற்கு மற்ற தர்மஸூத்ரங்களுக்கு இல்லாத ஒரு தனிப் பெருமை ஏற்பட்டுள்ளது.

शक्तिविषये न मुहूर्तमप्यप्रयतः स्यात्– சக்தி விஷயே ந முஹூர்த்தமபி அப்ரயத: ஸ்யாத்.—(பிரச். 1. கண்டிகை 15. ஸூ. 8) சக்தி இருக்கும் பக்ஷத்தில் ஒரு க்ஷணம் கூட அசுத்தனாக இராதே. கூடியவரையில் உன்னருகில் அழுக்கு ஒட்டாமலே இருக்க முயற்சியுடனிரு, அழுக்கு சேர்ந்து விடின் அதை சுத்தம் செய்வதில் தாமதியாதே. உடனுக்குடன் செய்.

नाप्सु प्रयमणं विद्यते– நாப்ஸு ப்ரயமணம் வித்யதே. நீர் நிலயங்களில் நடுவிலிறங்கி சுத்தி செய்யாதே. வெளியில் நீரை எடுத்து எட்ட வைத்துக் கொண்டு சுத்தி கார்யம் செய். ஆறு குளங்களிலிறங்கி நீரில் நின்று பல் துலக்கிக் காரி உமிழ்வது, மலம் கழுவுவது, மலமூத்திரத் துணிகளை அலசுவது எல்லாம் தவறு. தண்டனைக்குள்பட்டது,

प्रक्षाल्य वा तं देशं अग्निना संस्पृश्य पुनः प्रक्षाल्य पादौ च आचम्य प्रयतो भवति । शुनोपहतः सचेलोऽवगाहेत । — ப்ரக்ஷாள்ய வா தம் தேசம் அக்நிநா ஸம்ஸ்ப்ருச்ய, புன: ப்ரக்ஷால்ய பாதௌ ச ஆசம்ய ப்ரயதோ பவதி. சுநோபஹத: ஸசேல: அவகாஹேத.

அழுக்கு அசுத்தம் அழுகல் மலம் இவைகளை ஆவலுடன் விரும்புவதும், நுகர்வதும், உண்ணுவதும் நாய்க்கு இயற்கை. ஆதலால் நாய் எப்பொழுதும் அசுத்தம். அதைத் தொடாதே, நாய் உன் கரங்கள்-பாதங்களைத் தொட்டு விட்டால், தொடப்பட்ட இடங்களை ஜலத்தினால் நன்கு கழுவி, அனலில் சூடு காட்டி மறுபடி அலம்பிக்கொள். கரம்-பாதங்களுக்கு மேல்

பட்ட அங்கங்களில் நாயின் ஸ்பர்சம் ஏற்படின் உட
பொழுது அணிந்து கொண்டிருக்கும் உடைகளையும் ஜ
அலசித் தோய்த்து நீயும் மூழ்கி ஸ்நானம் செய். சுத்தனுவா

मूत्रं कृत्वा पुरीषं वा मूत्रपुरीषलेपान् अन्नलेपान् उच्छिष्टलेपान्
रेतसश्च ये लेपाः तान् प्रक्षाल्य पादौ च आचम्य प्रयतो भवति ।

மூத்ரம் க்ருத்வா புரீஷம் வா மூத்ரபுரீஷலேபாந் அன்னலேபான் உச்சிஷ்ட லேபாந்
ரேதஸஸ்ச யே லேபா: தாந் ப்ரக்ஷாள்ய பாதௌ ச ஆசம்ய ப்ரயதோ பவதி.

மூத்திரம் மலம் கழித்ததும் அவைகளைக் கழிக்கும் உறுப்புக்களை நல்ல மண்ணினுலும் ஜலத்தினுலும் சிறிதும் பசைப்பற்றின்றி அலம்பி விடு. இவ்விதமே உணவு உண்டானதும் கையையும் வாயையும், எச்சில் பட்ட இடத்தையும் சுக்கிலம் பட்ட இடத்தையும் லேபம் பசை போக நன்ருயலம்பி விட்டு, கைகால் கழுவி ஆசமனம் செய். சுத்தனுவாய். முடியும் வரையில் ஒரு க்ஷணமும் அசுத்தமா யிராதே. அசுத்தம் நோய் விதையை வளர்க்கும் வயல்.

காலில் ஆணி :

உள்ளங்காலில் சிற்சில விடங்களில் தோல் தடித்து முரடாகிக் காலை ஊன்றி நடக்கும் போது வேதனை தரும். இதை ஆணி என்பர். கத்தியால் சீவி சதையை அகற்றும் போதுகூட வலி தெரியாது. அந்த தடித்த சதையின் நடுவே குழி ஏற்படும். அந்த இடம் பூமியில் அழுந்தும் போது வலி உண்டாவதால், அந்த இடம் பூமியில் படாதவாறு ஒருக்களித்து நடக்கும் பழக்கம் ஏற்படும்.

அம்மான் பச்சரிசி என்ருெரு பூண்டு. இதில் இருவகையுண்டு, சிறிது பெரிதென. இதன் இலையைக் கிள்ள, பால் வரும். அந்தப் பாலை ஆணியுள்ள இடத்தில் தடவ இரண்டு, மூன்று வேளைகளில் தோல் தடிப்பு குறைந்து மெதுவாகும். காலை அழுத்தி நடக்க வலி தெரியாது. சில வேளைகளில் ஆணி கரைந்து அந்த இடம் பள்ளமாக இருக்கும். மீண்டும் அந்த விடத்தில் அழுத்த மேற்படாது இருக்குமாறு மெதுவான காலணிகளை சில நாட்கள் விடாமல் போட்டுக் கொள்ளுவது நல்லது.

வைகறைத் துயிலெழு.

ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत्स्वस्थो रक्षार्थमायुषः । —(வாக்படர்.)

நல்ல ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ளவன் தன் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்காக தினசரி செய்யவேண்டிய பழக்கமாக வேண்டிய பணிகளில், விடியற்காலையில் நித்திரை நீங்கி எழுவது என்பது முக்கியமானதும், முதலாவதுமாகும். ஆரோக்கியத்திற்குத் தூக்கம் ஓர் இன்றியமையாத ஸாதனம். அவ்வாறே, தூக்கத்தை அளவுடன் அனுபவித்து, மனமும், உடலும், புத்தியும் இயற்கையாகவே தெளிவடைந்து ஊக்கமுறும் நேரமான விடியற்காலையில் தூக்கம் நீங்கி எழுவதும் இன்றியமையாத ஸாதனமே.

இரவின் கடைசி யாமத்தை பிராம்மவேளை யென யோக நூல்கள் கூறும். (யாமம்— மூன்று மணி நேரம்.) இது பகலின் முதலாவது யாமம். அந்த யாமத்தையும், பகலின் நான்கு யாமங்களையும் பகலெனவும், மிகுதியுள்ள இரவின் மூன்று யாமங்களை இரவு எனவும் குறிப்பிடுவர். அதனால் இரவிற்கு **த்ரியாமா** (மூன்று யாமங்கள் கொண்டது) என்றே பெயருண்டு. ஸூரியனின் உதயவேளையை ஒட்டி முன் ஒரு நாழிகையும் பின் ஒரு நாழிகையும் (நாழிகை— 24 நிமிடங்கள்) இரவும் பகலும் கூடும் நேரமான சந்தி வேளையாகும். இவ்வேளைக்கு முன்னுள்ள ஒரு முகூர்த்த நேரத்தைப் பிராம்ம முகூர்த்தம் என்பர். (முஹூர்த்தம்— 1½ மணி நேரம்) இந்நேரத்திற்குள் எழுவது சரீர ஆரோக்கியத்தை அதிகமாக விரும்புபவருக்கு நல்லது. தமிழ்நாட்டில் ஸூரியனின் உதயம் சுமாராக காலை 5-45 மணி முதல் 6-45 மணிக்குள் பருவநிலைக் கேற்ப ஏற்படுகிறது. பொதுவாக ஸூர்யோதயம் 6 மணிக்கு எனக் கொண்டு கணக்கிடும் போது, முன் கூறிய பிராம்ம முகூர்த்த வேளை விடியற்காலை 4 மணி முதல் 5-30 வரை உள்ள நேரத்தைக் குறிப்பிடுகிறது. இறைவனின் தியானம், புதிய நூல்கள் எழுதுவது, ஆராய்ச்சி முதலிய பணிகளில் ஈடுபடுபவர்கள் இவ்வேளைக்குச் சற்று முன்னரும் எழுந்துவிடுவார்கள். இவ்வேளையிலுள்ள சூழ்நிலை அமைதியும், மனத் தெளிவும், புத்திக் கூர்மையும் அவர்களது பணியில் பெரிதும் உதவுகின்றது.

மாணவர்களுக்கு கற்ற படிப்பை மனத்தில் இறுத்தி வைத்துக் கொள்ள சிறந்த நேரமிது. பொதுவாக தற்கால நாகரிக

மாணவர்கள் இரவின் முன்பகுதியிலும், நடுப்பகுதியிலும் காபி, டீ துணைகொண்டு வெகுநேரம் வரை படித்து இந்த பிராம்ம வேளையில் உறங்குவதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளனர். அவர்களுக்குப் படிப்பிலுள்ள ஆர்வத்தையும், உழைப்பையும் ஒரு புறம் மெச்சினாலும், மற்றொரு புறம் அவர்கள் இழக்கும் ஆரோக்கியத்தையும், படித்தபடிப்பு ஆழ்ந்து நிற்காமல் மறந்து போவதையும் பார்த்து வருந்த வேண்டி வருகிறது. அவர்களது கவனத்திற்கு ஒரு முக்கிய விஷயத்தைக் கொணர்வது அவசியம். தூக்கத்தின் நேரத்தையும் அளவையும் குறிப்பிட்ட குறைந்த காலத்திற்கு மாற்றிக் கொள்ளுவதனால் ஆரோக்கியத்திற்கு பெருத்த பாதகம் ஒன்றும் விளையாது. இரவின் அமைதியான சூழ்நிலை தூக்கத்திற்காகவே ஏற்பட்டது. அப்பொழுது தூங்குவதற்கும், சந்தடி மிகுந்த பகலில் தூங்குவதற்கும் பெருத்த வித்தியாசம் உண்டு. இரவுத் தூக்கத்தில் சரீர மனக்களைப்பு நீங்குவது போல பகல் தூக்கத்தில் களைப்பு நீங்குவதில்லை. இது இயற்கையான ஒரு தத்துவம். மற்றும், தூக்கம்— அதுவும் இரவில் தூங்குவது— வளரும் பயிர் நிலையிலுள்ள மாணவனுக்கு இன்றியமையாதது.

பொதுவாகப் பகல் தூக்கம் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல வென ஆயுர்வேத ஆரோக்கிய விதிகள் தடை செய்கின்றன. ஆனால் அதே விதிகள் மாணவன் பகலிலும் தூங்கலாம் என அனுமதிக்கின்றன. படிப்பால் ஏற்படும் களைப்பை நீக்க இயற்கையாகத் தூக்கம் உதவுகிறது என்பதே இதன் பொருள். தூக்கத்தை அதற்குகந்த வேளையில் தடைசெய்வது, தூங்கக் கூடாத வேளையில் தூங்குவது இயற்கையான புத்தி சக்தியைப் பெரிதும் பாதிக்கும். ஆகையால், இரவு வெகுநேரம் வரை கண் விழித்தல், படிப்பது பொதுவான ஆரோக்கியத்திற்கும், புத்தி சக்திக்குமே கேடு விளைவிக்கக் கூடியது.

மாணவன் படிக்கத் தகுந்த நேரம் பிராம்ம வேளையே. பிரம்ம என்பது அறிவைக் குறிக்கும் அறிவின் வேளை அது. இயற்கையாக மனம் தெளிந்தும், சரீரம் அயர்வு நீங்கியும், புத்தி கூர்மையாகவும் இருக்கும் நேரம். இரவில் இரண்டு மணி நேரத்தில் படித்த படிப்பு இவ்வேளையில் அதைவிடக் குறைந்த நேரத்திலேயே படிக்கப் பெறுவதுடன், படித்து நினைவில் ஆழ்ந்து நிற்கும் விசேஷ சக்தியைப் பெற்றிருக்கும். ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் பெருகும்.

விடியற்காலையில் எழுவது என்பதைப் பழக்கமாகக் கொள்ளுதல் அவசியம். தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழும் பழக்கத்தை, சில நாட்கள் பிறரைக் கொண்டோ, அலாரமணி அடிக்

கும் கடிகாரத்தைக் கொண்டோ எழுப்பச் செய்து ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

விடியற்காலையில் எழுவது என்பதை இரவு தூங்க ஆரம்பித்த நேரத்தையும், இரவு உண்ட உணவு ஜீர்ணமாவதையும் அனுசரித்தும் அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரவில் வெகு நேரம் விழித்திருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தமுள்ளவனும், இரவு தாமதித்து ஆகாரம் ஏற்றவனும், உடற் களைப்பு நீங்கி மனம் தெளிவடையவும், உணவு ஜீர்ணமாகவும், சற்று அதிக நேரம் தூங்குவது சரீரத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய அவசியமானதாக இருக்கலாம். எனினும், இந்நிலை நிர்ப்பந்தத்தால் ஏற்பட்டாலன்றி, இரவின் உணவை இரவின் முதல் யாமத்திற்குள்ளேயே முடித்துக் கொண்டு, சிறிது நேரம் சென்றதும், இரண்டாவது யாமத்தின் முதற் பகுதியிலேயே (இரவு 9—10 மணிக்குள்) உறங்கச் செல்லுவது தான் ஹிதமானது. நிர்ப்பந்த வசத்தால் இரவில் கண்விழிக்க நேர்ந்தாலும், விடியற்காலையில் தூங்காமல், முற்பகலுக்குப் பின் லகுவான ஆகாரத்தை ஏற்று, இரவில் கண்விழித்த நேரத்தில் பாதி நேரம் தூங்கலாம்.

விடியற்காலையில் எழுவது மற்றொரு விதத்தில் இயற்கையை நாம் மதித்துச் செயலாற்றுவதாகும். மல-மூத்திரங்கள் வெளியாவதற்கான சரீரத்தின் முயற்சிகள் இயற்கையாக இவ்வேளையிலேயே எழுகின்றன. எழுந்த வேகத்தை மதித்து, உடன் மல-மூத்திரங்களை வெளியேற்றுவது இயற்கைக்கு உதவுவதாகும். இவ் வேகங்களை மதியாமல் அடக்கிப் படுக்கையில் இருப்பதால், தூக்கமும் கெட்டு, கெட்ட கனவுகளும் மன உளைச்சலும் அதிகமாகி காலையில் நேரம் கழித்து எழுந்திருக்கும் போது, அயர்வும் களைப்பும் கலக்கமும் நீங்காமலே இருக்கும். மலப் பிரவிருத்தியை அடக்குவது மலபந்தத்தில் கொண்டுவிடும்.

விடியற்காலை வேளை திரிதோஷங்களில் வாயுவின் நேரமாகும், அவ்வேளையில் நல்ல தூக்கம் இயற்கையாக ஏற்படாது. அவ்விதம் தூங்கினாலும் மன உளைச்சல், கனவு முதலியவைகளால் மன அமைதியும் கெடும்.

ஆக விடியற்காலையில் தூங்குவதால் ஆரோக்கியம் கெடுகிறது. விடியற்காலையில் எழுவதால் சரீர-மன ஆரோக்கியம் வளருகிறது. அறிவும் பெருகுகிறது. எனவே, **வைகறைத் துயிலெழு** எனச் சான்றோர்கள் கூறும் பழமொழி எவ்வளவு உயர்ந்த கருத்துக் கொண்டது என்பது புலனாகிறது.

உடலை இயக்குபவை.

பத்து இந்திரியங்களைத் துணைகளாகக் கொண்டு மனிதனின் நடவடிக்கைகள் அனைத்தையும் உள்ளம் நிகழ்த்துகிறது. கை, கால், வாய், ஆசனத்துவாரம், ஜனனேந்திரியங்கள் ஆகிய ஐந்தும் கருமேந்திரியங்கள் ஆகும். தொடுவதை அறியும் தோல், வாசனையை அறியும் மூக்கு, சுவையை அறியும் நாக்கு, பார்க்கின்ற கண்கள், கேட்கின்ற காதுகள் ஆகிய ஐந்தும் ஞானேந்திரியங்கள். சிந்தனை என்பது உள்ளத்தின் செயல். ஆகவே, உள்ளத்தைப் பதினொன்றுவது இந்திரியம் என்று சிலர் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் போது, எல்லா இந்திரியங்களும், உள்ளமும் ஒன்றோடொன்று பூரணமாக இணைந்து வேலை செய்யும்.

இயற்கையின் மன்னிப்பு:

இயற்கை நமக்குப் போதிய ஜீவ சக்தியை அளித்திருக்கிறது. இல்லையென்றால், மனிதன் செய்திருக்கும் தவறுகளுக்கும், ஆரோக்கிய விதிகளை மீறியிருப்பதற்கும் அவன் எவ்வளவோ காலத்துக்கு முன்பே உலகத்திலிருந்து அடியோடு மறைந்திருப்பான்.

***

ஆரோக்கியக் கல்வி தேவை:

இந்நாட்டின் தற்காலக் கல்வியைப் பற்றி நம் அனைவருக்குமே ஓரளவு அனுபவம் உண்டு. இந்த கல்விக்கும் நமது தினசரி வாழ்க்கைக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. அதனால், நமது சரீரத்தைப் பற்றியும்கூட அனேகமாக நமக்கு எதுவுமே தெரிவதில்லை. அதேபோல நமது சொந்த கிராமம், நம்முடைய வயல்கள் ஆகியவை பற்றியும் நமக்கு எதுவும் தெரியாது. அதே சமயத்தில் நம் தினசரி வாழ்க்கைக்குச் சம்பந்தம் இல்லாத ஏராளமான விஷயங்கள் நமக்குக் கற்பிக்கப் படுகின்றன. இப்படிப்பட்ட அறிவு பயனற்றது என்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால் ஒவ்வொன்றிற்கும் உரிய இடம் இருக்கிறது. வேறு எதையும் பற்றி அறியுமுன் நம் உடம்பு, நம் வீடு, நம் கிராமம், அதன் சுற்றுப்புறங்கள், அங்கே விளையும் பயிர்கள், அதன் வரலாறு ஆகியவை பற்றிப் போதிய அளவு நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த ஆரம்ப ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட பொது அறிவுதான் வாழ்க்கைக்கு வளம் ஊட்ட முடியும்.

— மகாத்மா காந்தி.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது என்ற லக்ஷியப் பாதையில் திருச்சி ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி எடுத்துக் கொண்டுள்ள நன் முயற்சியே இந்த **ஆரோக்கியம்** எனும் பத்திரிகை.

நல் வாழ்வு வாழ்வதற்கான அடங்காத அவாவும் அவ்வகை வாழ்வில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையும் அவ்விதம் வாழ்வதற்கு உரிய சாதனங்களைப் பெறுவதில் திண்மையும் ஆரோக்ய வாழ்விற்கான ஸாதனங்கள் இவைகளைப் பொது மக்களுக்கு அடிக்கடி ஞாபகப் படுத்துவதே இப் பத்திரிகையின் லக்ஷியம்.

இப் பத்திரிகையைத் தொடர்ந்து படித்து அதன்படி நடக்க முயல்வதால் சமுதாய ஆரோக்கியமும் தனி மனிதனின் ஆரோக்கியமும் சீர்பெறும் என ஸமிதியின் நம்பிக்கை.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகையின் வருடம் பிரதி வருஷம் தை மாதம் (ஜனவரி) முதல் ஆரம்பிக்கின்றது.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21௳ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் **ஆரோக்கியம்** காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.
- வாசக நேயர்களின் ஆரோக்ய விஷயமான கேள்விகளுக்கு 'கேள்வியும் பதிலும்' என்ற பகுதியில் வரிசையாக பதில் அளிக்கப்படும். நேரிடையாகப் பதில் அறிய விரும்புபவர் 40 காசுகளுக்கான தபால் தலையுடன் தமது கேள்விகளை அனுப்பவேண்டும். அவ்விதக் கடிதங்களில் தமது முழு விலாஸத்தையும் சந்தா எண்ணையும் குறிப்பிடவேண்டும்.

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi, 27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja-Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.




சுபகிருது பங்குனி

மார்சு 1963




மலர் - 1

இதழ் - 3.






வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது என்ற லக்ஷ்யப் பாதையில் திருச்சி ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி எடுத்துக் கொண்டுள்ள நன் முயற்சியே இந்த **ஆரோக்கியம்** எனும் பத்திரிகை.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள், V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகையின் வருடம் பிரதி வருஷம் தை மாதம் (ஜனவரி) முதல் ஆரம்பிக்கின்றது.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21உ வெளியிடப் படுகிறது அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் **ஆரோக்கியம்** காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.
- வாசக நேயர்களின் ஆரோக்ய விஷயமான கேள்விகளுக்கு 'கேள்வியும் பதிலும்' என்ற பகுதியில் வரிசையாக பதில் அளிக்கப்படும். நேரிடையாகப் பதில் அறிய விரும்புபவர் 40 காசுகளுக்கான தபால் தலையுடன் தமது கேள்விகளை அனுப்பவேண்டும். அவ்விதக் கடிதங்களில் தமது முழு விலாஸத்தையும் சந்தா எண்ணையும் குறிப்பிடவேண்டும்.

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, திருச்சி.
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, திருச்சி.
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. திருச்சி,
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5064
சுபகிருது - பங்குனி
மலர் 1.



1963
மார்சு
இதழ் 3.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

அந்நபானங்கள் நன்மை அளிக்கட்டும்.

शिवा नः शन्तमा भवन्तु ।
दिव्या आप ओषधयः ॥

மங்களமே உருவான ஒளிமிக்க ஜலமும் ஓஷதிகளும் நமக்கு மேலும் சிறப்புடன் நன்மை புரிபவைகளாகட்டும் !
ஈசன் அருள் புரிவானாக !!

—(தைத்திரீயாரண்யகம் 1-ம் பிரச்னம்.)

மனிதன் ஆரோக்கியத்துடனிருக்கும் போதும் நோயுற்ற போதும் வாழ்வின் எல்லா நிலைகளிலும் சிறந்து உதவுபவை நீரும் ஓஷதிகளும் தான். பூத்துக் காய்த்துப் பழுத்து உணவாகவும் ஔஷதமாகவும் பயன்படும் கோதுமை நெல் நெல்லிக்காய் முதலியவை யனைத்தும் ஓஷதிகள். அவை எப்போதுமே நன்மையே உருவானவை. அவை மேலும் சிறப்புடன் நன்மை யளிப்பவையாக ஆக இறைவன் அருள்வானாக.

அன்பிலான் இட்ட அமுது நஞ்சு.

कुत्सयित्वा वा यत्रान्नं दद्युः तदप्यभोज्यम् ।

குத்ஸயித்வா வா யத்ராந்நம் தத்யு: ததப்யபோஜ்யம்.
(ஆபஸ்தம்ப தர்ம ஸூத்ரம்)

அவமதித்துப் போடப்படும் உணவு உண்ணத்தக்கதல்ல.

உணவைப் பரிமாறும்போது உண்பவனை நிந்தனைச் சொற்களால் திட்டுவதும், ஏளனம் செய்வதும் உண்பவரின் உள்ளத்தை நோக அடிக்கின்றது. நொந்த உள்ளத்தான் சாப்பிடும் போது, சரியாக ஜீர்ணம் ஆகாமல் உடலைப் பாதிக்கின்றது.

உண்பவனிடன் எத்தகைய தவறுகள் இருந்தாலும், அதை மனதிற் கொள்ளாமல் அன்புடனும், இன்சொற்களுடனும் உணவிட வேண்டும். அவ்விதமே எத்தகைய கொடும் பசி இருந்தாலும், அன்பும் இன்சொற்களும் இல்லாமல், மனக்கசப்புடனும் திட்டியும் ஏளனம் செய்தும் இடப்படும் உணவை உண்ணக்கூடாது.

தூய உணவு

अप्रयतोपहृतमन्नं अप्रयतं अभोज्यम ।

அப்ரயதோபஹ்ருத மந்நம் அப்ரயதம் அபோஜ்யம்.
(ஆபஸ்தம்பதர்ம ஸூ. ப்ர. 1–16)

அசுத்தமானவர்களால் கொண்டுவரப்பட்ட உணவு அசுத்தமே. அது உண்ணத் தக்கதல்ல.

சுத்தி இரண்டு வகை த்ருஷ்டம், அத்ருஷ்டம் என. கண்ணால் கண்டது த்ருஷ்டம், கண் காணாதது அத்ருஷ்டம். இரு வகையிலும் சுத்தமாயிருப்பவர்தான் உணவைக் கொணரலாம். பரிமாறலாம். அதனால் உணவைக் கையால் தொடாவிடினும், அவர் தொட்ட பாத்திரத்திலுள்ள உணவு அசுத்தமாகிறது. அதை உண்ணும் போது தேக ஆரோக்கியம் கெடுகிறது.

வெளியில் அழுக்கில்லாது இருப்பதாக நாம் கண்ட பொருளில், விஞ்ஞானி நோய்களுக்கு ஹேதுவான பல கிருமிகள்—அசுத்தி உள்ளதாகக் கண்டு, அதை நீக்கி விடுகிறான். நமது

கண்கள் காட்டமுடியாமல் அத்ருஷ்டமாக உள்ளதை விஞ்ஞானக் கண் காண்கிறது. விஞ்ஞானக் கண்ணும் காணமுடியாததை யோக சக்தி பெற்ற மகானின் கண்கள் காண்கின்றன. இவைகளையே தர்ம சாஸ்திரங்களில் போதிக்கின்றனர்.

உணவு எவ்வளவு சுத்தமாக இருந்தாலும், அது வைக்கப்பட்டுள்ள பாத்திரமும், அதைக் கொணர்ந்து பரிமாறுபவனும், தோற்றத்திலும், உண்மையிலும், உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக இருந்தால் சாப்பிடுபவன் மனத்திருப்தியுடன் சாப்பிட முடியும். பாத்திரத்திலும், பரிமாறுபவனிடத்திலும் உள்ள அசுத்தி உண்ணும் உணவில் அருவருப்பை உண்டாக்கும். அருவருப்புடன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாமல் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும்.

பந்தியில் சேர்க்காதே

अनर्हद्भिर्वा समानपङ्क्तौ (न भुञ्जीत)

அநர்ஹத்பிர்வா ஸமான பங்க்தெள (ந புஞ்ஜீத)

(ஆபஸ்தம்ப தர்மஸூத்ரம்)

தன்னுடன் சேர்ந்து உண்ணத் தகுதியற்றவர்களுடன் ஒரே பந்தியில் உட்கார்ந்து உண்ணக் கூடாது.

தன்னுடன் சேர்ந்து பக்கத்தில் உட்கார்ந்து சாப்பிடுபவர்கள் தனக்கு எவ்வகையிலும் சமமான யோக்யதை உள்ளவர்களாகவும், மிகவும் பிரியமுள்ளவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். குண்டோதரப் பசிக்காரன், வயிற்றுவலிப் பத்தியக்காரன், மௌனி, அரட்டைக்காரன், உயர் அதிகாரி, ஊழியன், மாமிச உணவை விரும்புபவன், அதை வெறுப்பவன் இவை போன்று மனப் பான்மையாலோ அந்தஸ்தாலோ, வேறு காரணங்களாலோ, தன் பக்கத்திலுள்ளவன் உண்ணும் வகையில் ஏற்படும் அருவருப்பும், அதிருப்தியும், அஸூயையும், ஒருவனைப் பெரிதும் பாதிக்குமாதலால், அவ்வித அருவருப்பிற்கும், அஸூயைக்கும் அதிருப்திக்கும் இடமில்லாதவாறு தனக்குப் பிரியமானவர்களுடனும், ஸமான யோக்கியதை யுள்ளவர்களுடனும் திருப்தியாகச் சாப்பிடலாம்.

ஸமயோசித— கைவைத்தியம்

(1)

நடுநிசி. குழந்தை மிகக் கதறுகிறது. பசியினால் அழலாம் என்று எண்ணி, தாயார் பிளாஸ்கில் வைத்திருக்கும் பாலைப் போட்டுகிறாள். அல்லது ஒரு மாவுணவை வெந்நீரில் கரைத்துக் கொடுக்கிறாள். குழந்தை சரியாய் குடிக்கவில்லை. உணவைக் கக்குகிறது. வயிறு சிறிது முட்டி உப்புஸமா யிருக்கிறது. கைவிடாமல் அலறுகிறது. எப்படி ஸமாதானம் செய்கிறது? யோஜிக்கவேண்டும். பசியினால் அழவில்லை. பால் குடிக்க மறுப்பதால் அது தெரிகிறது. மேல் வயிற்றில் உப்புசமிருப்பதால், முன்பு குடித்த உணவே ஜீர்ணமாகவில்லை, என்றும் அடிவயிற்றிலும் முட்டல் இருப்பதால், மலம் சரியாய் போகாமல் அதிகச் சிக்கலும் புரிகிறது. இந்த நிலையை உடனே கவனித்துப் பரிஹாரம் செய்யாவிட்டால் மாந்தம், உதறல் நடுக்கல், ஜ்வரவேகம் முதலிய எல்லாக் கொடுமையும் தொடரும்.

முதலில் சீக்கிரத்தில் மலத்தை வெளியாக்க வேண்டும். வாய் வழியாய் பேதி மருந்தைக் கொடுத்தால் மலம் கழிய நேரம் மணிக் கணக்காய் ஆகும். கொடுத்த பேதி மருந்தையும் வாந்தி செய்து விடலாம். 'பஸ்தி' (எனிமா) செய்வது தான் உத்தமம். மலத்துவார வழியாய் மருந்தை உள்ளே செலுத்துவதை பஸ்தி என்பர். கிளிஸரின் ½ அவுன்ஸ். வெந்நீர் 1 அவுன்ஸ்ஸில் கலந்து இதற்குரிய சிறிய கிளாஸ் ஸிரிஞ்ஜில் எடுத்து பஸ்தி செய்யவும். அடுத்த நிமிஷத்திற்குள் சிறு நீரும் மலமும் நன்கு கழியும். அல்லது கிளிஸரின் ஸப்பாஸிட்டரி என்ற இறுகிய கிளிஸரின் குச்சியை மலத்துவாரத்துள்ளே நுழைத்து சிறிது நேரம் வைக்கவும். 2-3 நிமிஷங்களுக்குள் மலம் வெளியாகும். அல்லது நல்ல ஒரு ஸோப்புத் துண்டத்தை சுமார் 2 அங்குலம் நீளம் கால் அங்குலம் பருமனில் குச்சி போல் சீவி விளக்கெண்ணெயில் தோய்த்து, மலத்துவாரத்தில் நுழைத்து சிறிது பிடித்துக் கொள்ளவும். உடனே மலம் வெளிப்பட்டு விடும். குழந்தைகட்கு மலச்சிக்கல் மூலம் ஏற்பட்ட தொந்திரவிற்கு, உடனே பஸ்தி செய்து மலத்தை வெளிப்படுத்துவது தான் ஆபத்தை விலக்கும் முதல் சிகித்ஸையாகும். சிறிய கிளிஸரின் ஸிரிஞ்சு, கிளிஸரின், கிளிஸரின் ஸப்பாஸிடரி, ஸோப்பு, விளக்கெண்ணெய் இவைகளை குடும்பத்தில் கைவசம் எப்பொழுதும் வைத்துக் கொண்டிருத்தல் நன்மை.

மலம் நன்றாய் வெளியாகி அரைமணி நேரத்திற்குள் குழந்தையின் வயிறு முட்டல் விலகி, அழுகை யடங்கி தூங்கிவிடும். இவ்வித குணம் தெரியாமல் மேல் வயிற்றில் வலி முட்டலு

டன் தொடர்ந்து அழுதால் என்ன செய்வது? 'வமனம்' மூலம் மேல் வயிற்றையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். வசம்புத் துண் டத்தைக் கொஞ்சம் ஜலம் விட்டரைத்து 3-4 மிளகளவு எடுத் துக் கொள்ளவும். இந்த விழுதையும் கால்—அரை டீஸ்பூன் அளவு உப்பையும் 2 அவுன்ஸ் வெந்நீரில் கலக்கிக் கரைத்து பொறுக்கப் படும் சூடாக குழந்தைக்குப் போட்டவும். மேலே கொஞ்சம் தனியாக வெந்நீரும் போட்டலாம். வசம்பு கிடைக் காவிட்டால் தனி உப்பை வெந்நீரில் கரைத்தும் போட்டலாம். உடனே குழந்தை சிரமமின்றி நன்ருய் வாந்தி யெடுக்கும். உள்ளே ' உள்ள ஜீர்ணமாகாதவை பூராவும் வெளிவந்து விடும். கொஞ்ச நேரத்தில் மேல் வயிற்று உப்புசம் நன்ருய் விலகிவிடும். சுமார் ஒரு மணி நேரம் உணவு ஒன்றும் கொடுக் காமல் விட்டு விடவும். சிறிது தூங்கவிட்டுப் பிறகு கொஞ்சம் சுக்கு வெந்நீரை ஆறவைத்து, அதில் கொஞ்சம் சர்க்கரை கரைத்துப் போட்டவும். ஓம நீரும் கொடுக்கலாம். பார்லி—புழுங்கலரிசிக் கஞ்சித் தெளிவு மட்டும் கொடுக்கலாம். பால் ஹார்லிக்ஸ் போன்ற மாவு உணவு முதலியவைகளை உடனே கொடுக்கலாகாது. வயிறு ஜீரண சக்தி சரியான பின்பே தர லாம். இதிலும் சிரமம் குறையாவிடில் உடன் வைத்தியர் உத வியைத் தாமதியாமல் நாடவும்.

எல்லா நோய்களும் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படுபவை:

மனித யந்திரம் செவ்வனே வேலை செய்வது, அதன் வெவ் வேறு உறுப்புக்கள் இசைந்து தொழில் படுவதைப் பொறுத் திருக்கிறது. இவை ஓர் ஒழுங்கு முறையோடு வேலை செய்தால், யந்திரம் நன்ருக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். முக்கியமான உறுப் புக்களில் ஒன்று பழுதுபட்டிருந்தாலும் யந்திரம் நின்றுவிடும். உதாரணமாக, சரியாக ஜீரணம் ஆகாவிட்டால், உடம்பு முழு வதுமே மந்த நிலையை அடைந்துவிடும். ஆகையால். அஜீர ணத்தையும், மலச்சிக்கலையும் அலட்சியமாகக் கருதுகிறவன் ஆரோக்கிய விதிகளின் அரிச்சுவடியைக்கூட அறியாதவனே. எண்ணற்ற நோய்களுக் கெல்லாம் இந்த இரண்டும்தான் அடிப் படைக் காரணங்கள்.

ஜ்வரம்.

ஜ்வரத்தில் உபவாஸம் ஏன்?

ஜ்வரம் என்று தெரிய ஆரம்பித்ததும் முதலில் பட்டினி போடு. படுக்கையில் இருஎன வைத்தியர் கூறுகிறார். ஜ்வரம் வந்தால் ஏன் பட்டினி இருக்கவேண்டும்? இதைப்பற்றி ஒவ்வொருவரும் அறிந்துகொள்ளுதல் நலம். இவ்வறிவு ஜ்வரம் வராமல் பாதுகாக்கவும் வந்ததை எளிதில் போக்கிக் கொள்ளவும் பெரிதும் பயன்படும்.

ஜ்வரம் இருவகையாக ஏற்படும். நிஜம், ஆகந்துகம் என்று அவைக்குப் பெயர். (1) உடலின் உள் இயற்கைக் காரியங்களைச் செய்து கொண்டிருக்கும் வாத பித்த கபங்கள் உடலின் உள்ளேயே ஏற்பட்டுள்ள- தன் நிலையைச் சீர்குலைக்கச் செய்யத் தக்க—காரணங்களால் கெட்டு ஜ்வரத்தை ஏற்படுத்தும் போது, அவ்வித ஜ்வரத்திற்குக் காரணமானது சரீரத்தினுள்ளே ஏற்படுவதால் அவ்வித ஜ்வரத்தை நிஜ ஜ்வரம் என்பர்.

அடிபடுதல், காயம், விஷமித்த ஜலம், காற்று முதலியவை போன்ற உடலுக்கு வெளியே யுள்ள காரணங்களால் ஜ்வரம் ஏற்படுவது ஆகந்துகம் என்பது,

நிஜ ஜ்வரத்தில் உபவாஸம் மிகவும் அவசியமாகின்றது. ஆகந்துக ஜ்வரத்தில் உபவாஸம் அவ்வளவு அவசியமில்லை. ஏன்? இவ்விரு வகைகளின் (1) ஸம்ப்ராப்தியையும் பற்றிச் சற்றுத் தெரிந்து கொள்வது இதற்கு அவசியமாகிறது.

ஜ்வரத்தின் ஸம்ப்ராப்தி:

வாயு பித்தம் கபம் இம்மூன்றும் உடலில் நடக்கும் எல்லா இயற்கைச் செயல்களையும் சரியே நடக்கப் பொறுப்பானவை. உடல் நலத்துக்கு உதவாத உணவும் செயல்களும், வாத பித்த கபங்களின் இயற்கைக் காரியங்களைக் கெடுக்கின்றன. கேடுற்ற அம்மூன்றும் உணவை உடலுக்குள் சேர்வதற்கு ஏற்றதாகப் பாகம் செய்யும் குடலிலுள்ள அக்னி சக்தியையும், அன்னரஸத்திலிருந்து ஸாரமாகப் பிரிக்கப்படும் (2) அன்ன ரஸத்தையும்,

(1) நோயை விளைவிக்கும் காரணத்தால் உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்களில்— ஆசய அவயவங்களில் விளையும் வேறுபாடுகளையும் நோய் ஏற்படும் முறையையும் விளக்கும் பகுதிக்கு ஸம்ப்ராப்தி எனப்படும்.

(2) சாப்பிடபபடும் பதார்த்தங்கள் அனைத்தும் அன்னமே. தமிழ் நாட்டின் உணவில் பெரும்பங்கு அரிசிச்சாதமானதால், அரிசிச் சாதத்

அன்னரஸத்திலிருந்து உடலைப் போஷிக்கும் தாதுவாக மாற விருக்கும் அந்த (3) தாதுக்களின் ஸாராம்சமான தாது ஸாரத்தையும் வரிசையாகக் கெடுக்கின்றன. இவை எல்லாம் கெடும் போது உடலின் இயற்கைச் செயல்கள் யாவும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

உணவைப் பக்குவப்படுத்து மிடங்களான— ஆமாசய (இரைப்பை) பக்குவாசயங்களி (சிறு குடல், பெருகுடல்)ல் அன்னத்தைப் பாகம் செய்யும் பாசகாக்னி கெட்டு விடுவதால் அன்னரஸம் பாகம் பெருமல் (4) ஆமமாக—அபக்வமான நிலையிலேயே உள் உறுஞ்சப்படும் போது அவை செல்லும் வழிகள் அடைபடுகின்றன. இந்த அபக்வமான—ஆமரஸம் உள் ரத்தக் குழாய்களில் சேர்ந்து சுற்றும் போது இதைப் பாகம் செய்ய இயற்கை தாபம் உடல் முழுவதும் மிகுதியாக உடலின் உள்ளும் புறமும் கொதிப்படைகின்றது. இவ்விதம் ஏற்படும் பாகக்கிரியையால் ஆமமான ரஸத்துடன் தாது அணுக்களும் அதிகமாக எரிந்து நசிக்கின்றன. அதனுல் பலம் குறைந்து களைப்பும் சோர்வும் பசியின்மையும் ஏற்படுகின்றன. இவையே ஜ்வரம் வரும் வகையில்— ஸம்பிராப்தியில் உடலில் ஏற்படும் விகிருதிகள். பொதுவாக எல்லா ஜ்வரங்களிலுமே ஆமநிலை ஜ்வர காரணங்களுக் கேற்ப கூடுதலாகவோ குறைந்தோ காணப்படுகின்றது. இந்த ஆம நிலையை, மாற்றி ஆமம் பக்குவமடைவதற்கான இயற்கையின் காரியத்தில் உதவுவதே ஜ்வரத்திற்கான முதல் சிகித்ஸையாகும்.

உணவைப் பாகம் செய்யும் அக்னிசக்தி குன்றி ஏற்படும் நிஜ ஜ்வரங்களில் மேற்கொண்டு உணவை ஏற்க, ஆமம் மேலும் அதிகரித்து ஜ்வரம் அதிகப்படும். உணவின்றி பட்டினி போடுவதால் ஆம நிலை சீக்கிரம் மாறுகிறது. ஆமம் குறையக் குறைய அக்னிபலம் ஏற ஏறப் பசி ருசி ஏற்பட்டு ஜ்வரம் சமனமடைகிறது. ஆம நிலை சமனமடைவதை நன்கு கவனித்தே ஏற்ற லகுவான உணவை ஏற்கவேண்டும்.

அவ்விதமே ஆமநிலை சமனமாகும் வரையில் உணவில் நியமம் எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு ஓய்வுடனிருப்பதும் அவ

திற்கே அன்னமென்று பிரஸித்தி ஏற்பட்டுள்ளது. உண்ணப்படுவது அனைத்தும் அன்னமே; அரிசிச்சாதம் மட்டுமல்ல.

(3) ரஸம், ரக்தம், மாம்ஸம், மேதஸ், அஸ்தி, மஜ்ஜை, சுக்லம் என்று ஏழு தாதுக்கள் உணவின் ஸாரத்திலிருந்து ஏற்படுகின்றன.

(4) ஆமம்— பாகமாகாதது— அரை குறையாக பாகமடைந்தது என்று பொருள்.

சியமாகிறது. உணவின்மையாலும் ஜ்வர தாபத்தாலும் உடலுக்கும் புத்திக்கும் இயற்கை பலம் குறைந்துள்ள போது, உடலையும் புத்தியையும் வேலையில் ஈடுபடுத்தினால் தாதுக்களுக்குச் சோர்வு அதிகமாகும். ஜ்வரத்தின் கடுமையும் அதிகமாகும். அதனால் இத்தருணத்தில் ஓய்வும் மிகவும் அவசியமாகின்றது.

அடி முதலிய வெளிக் காரணத்தால் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு ஜ்வரம் வரும்போது ஆமம் என்ற கெடுதி இல்லாததால் பட்டினி போடுவது அவ்வளவு அவசியப் படுவதில்லை. அங்கு ஆமக் கலப்பும் இருந்தால் பட்டினி தேவைதான். ஆமமில்லாத போது, தாதுக்களுக்குப் பலம் தரக்கூடிய உணவை ஏற்றவாறு ஜீர்ணத்தைப் பாதிக்காதவளவில் கொடுக்கலாம். ஓய்வும் இங்கும் அவசியமே.

நிஜ ஜ்வரம் ஆகந்துக ஜ்வரம் இரண்டும் ஒருங்கே சேர்ந்து ஏற்படுவது முண்டு. அங்கு ஆமத்தின் நிலையைக் கவனித்து அது பக்குவமாகும் வரையில உணவைக் குறைத்து ஆமபாகத்திற்கு உதவக் கூடிய லகுவான கஞ்சி முதலியவைகளை உணவாகக் கொள்ள ஜ்வர வேகம் முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட்டு விடும்.

ஜ்வர ஆரம்பத்தில் பசியின்மை, ருசியின்மை, உடல் கனத்திருத்தல், வயிற்றின் கனம் முதலியவை கண்டால் ஜ்வரத்தில் ஆமத்தொடர்பு இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். அதற்கேற்ப நியமமாக இருக்க நல்லது.



எலுமிச்சம்பழச்சாறு — அதிகம் உபயோகிக்காதே.

எலுமிச்சம் பழத்தின் இரசத்தை அதிகமாகவும், தினந்தோறும், நீடித்த காலம் சேவிப்பதால் சரீரத்தில் சுண்ணும்புச் சத்து குறைந்து விடவும், மூத்திர மார்க்கத்தில் கற்கள் ஏற்படவும் ஏதுவாகும்.

புளிக்குப் பதிலாக—

சில மருந்துகள் சேவிக்குங்கால் புளி உதவாதென்று பத்தியம் சொல்லுங்கால் 'எலுமிச்சம் பழத்தின் ரஸத்தைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம் அல்லவா' என்று நோயாளிகள் கேட்பதுண்டு. புளிக்குள்ள தோஷங்கள் எல்லாம் எலுமிச்சம் பழத்திற்கும் உண்டு.

— ஸ்ரீ ஹரி 'குடும்ப வைத்தியம்'

நம்மை மதிக்க

டெல்லியை அடைய சுறுக்கு வழி எது என்று நம்மூரில் ஒருவர் கேட்டார். மாஸ்கோ வழியோ வாஷிங்டன் வழியோ மிகவும் சுறுக்கு என்று அவர் பதில் சொன்னர்.

இந்தியாவில் பண்டைய காலத்திலிருந்து இன்றுவரை பல்லாயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து மக்களின் அன்றாடப் பழக்கத்திலுள்ளவைகளைக் கூட அரசாங்கமோ அல்லது கல்விமான்கள் என்ற விசேஷப் பிரிவினரோ நல்லதென மதிப்பதில்லை. அவைகளைக் குருட்டுப் பழக்கம், மூட நம்பிக்கை என்ற சொற்களை உபயோகித்து அவமதிக்கக் கூடச் செய்வர். ஆனால் அதே பழக்கம் அமெரிக்கராலோ ரஷ்யராலோ கையாளப்படினே அல்லது புகழப்படினே, அவை நாகரிகமானவையாகவும் முற்போக்குக்கு அறிகுறியாகவும் உள்ளதாக மதிப்பர். இதன் பொருள் நம்மை மதிக்க வெளிநாட்டின் உதவி தேவை என்பது. 'வெளிநாட்டினரின் கண்ணாடி மூலம் தான் நமக்கு நம்மைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். இதுவும் அடிமைத்தனத்தின் எஞ்சியுள்ள ஓர் சின்னமாகும்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளாதே வீண்!!.

இப்படியொரு செய்தித் தலைப்பு. மதுரையில் ஒரு டாக்டர் மாணவர்களுக்கு அளித்த உபதேசமிது. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதால் மூளைக்கும் கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சி ஏற்படுவதாகக் கூறுவது பெரிதும் அபத்தமாம், தோலின் மேல் தேய்ப்பது தலைக் கபாலத்தினுள் உள்ள மூளைக்குச் செல்ல வழியே கிடையாதாம். இது ஒரு மூடப் பழக்கமாம்! வீண் செலவாம்! அதனால் இதைக் கைவிடு என்கிறார் அந்த மருத்துவ நிபுணர்.

சற்று யோசிக்க வேண்டியதே! உயிருள்ள சரீரத்தில் ஒரு புறத்தில் நிகழும் செயல் மற்றொரு புறத்திலுள்ள உறுப்பில் பிரதிபலிக்கும் என்ற நினைவே தவறானது என்றவாறு இது பொருள் படுகிறது. மோட்டார் காரையும் மனித சரீரத்தையும் ஒத்துப் பார்ப்பதே இன்று பெரிதும் வழக்கமாகி விட்டது. மனித உடலையும் யந்திரமாகவே நினைக்கின்றனர். யந்திரத்தின் மேல் தடவப்படும் எண்ணெய் அதன் உள்ளுறுப்புகளுக்குச் செல்லுமோ? இத்தகைய எண்ணமே மதுரை நிபுணருக்கும் தோன்றியிருக்கலாம்.

இந்தியருக்கு— அதிலும் தென்னாட்டினருக்கு, அதிலும் 'வைத்யனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு'' என்று கூறும் தமிழனுக்கு இவ்வுபதேசம் எவ்வளவு ரஸிக்கும் என்பது புரியவில்லை.

எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நல்லதா, கெட்டதா, என்று இன்றுவரை நவீன விக்ஞான முறையில் ஒருவித ஆராய்ச்சியும் நடைபெற்றதாகத் தெரியவில்லை. இந்தியாவின் சூழ்நிலைக்கு அது எத்தகைய உதவியளிக்கும் என்பதற்கான விசேஷமான ஆராய்ச்சியும் நடக்கவில்லை எனினும் மாறுபட்ட அபிப்ராயங்கள் தெரிவிக்கும் நிபுணர்களுக்கும் குறைவில்லை. ஆனால் இதிலும் இந்தியருக்கு அமெரிக்கரோ ரஷ்யரோ தான் வழி காட்டவேண்டும். ஸர்பகந்தா என்ற மூலிகை ப்ளட்பிரஷருக்கு ஏற்றது என்று வெளிநாட்டினர் தெரிவித்த பிறகே நம் இந்திய நிபுணர்கள் அதை உபயோகிக்க முற்பட்டனர். அது போல அப்யங்க விஷயத்திலும் அமெரிக்கரோ ரஷ்யரோ ஆராய்ந்து அபிப்ராயம் வெளியிட்டால் உடன் அதில் நமக்கு மோஹம் ஏற்பட்டுவிடும். அமெரிக்க ராஷ்டிரபதி கென்னடி "50 மைல் நடக்க முடிந்தவர் தான் ஆரோக்கியமுள்ளவர்" என்று ஏதோ தற்செயலாகச் சொன்னார். உலகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளிலும் உடனே 50 மைல் யாத்திரைக் குழுவினர் கிளம்பி விட்டனர். அவ்விதமே எண்ணெய் குளித்தலுக்கும் ஒரு நல்ல நாள் வரும். அதுவரை இம்மாதிரி நிபுணர்களின் கூற்றுக்கு செவி சாய்க்க நேரிடின் வருந்துவதற்கில்லை.

நவீன வைத்ய முறையோ மற்ற விக்ஞான சாதனங்களோ இந்தியாவைப் போன்ற சம சீதோஷ்ணப் பிரதேசமாகவோ உள்ள நாட்டினரின் பழக்க வழக்கங்களை ஆராய்ந்து அமைத்தவை அல்ல. அவைகளின் வளர்ச்சி பெரிதும் சீத ப்ரதேசங்களில் ஏற்பட்டுள்ளது. அதனால் ஸ்நானம் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல், வேஷ்டி கட்டிக் கொள்ளுதல் போன்ற இந்திய சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ற பழக்கங்களில் இன்றுவரை ஆராய்ச்சி நடைபெறவில்லை, இன்றைய கோடைக்கு வேஷ்டி ஹிதமா, ஸூட் கால்சராய் ஹிதமா? என்று ஒரு பகுத்தறிவுள்ளவன் யோஜித்தால் அவன் தேர்ந்தெடுப்பது வேஷ்டியாகவே யிருக்கும். அதுபோன்ற பழக்கமே எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தலும். தற்போது தான் நம் தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ற உணவு முதலியவைகளில் சற்று ஆராய்ச்சி ஆரம்பமாகி யிருக்கிறது. அவ்வாராய்ச்சி எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது வரை வர சில நூற்றாண்டுகளாகலாம். அதற்குள் நிபுணர்கள்

பேச்சைக் கேட்டுக் கண்களைக் கெடுத்துக் கொள்ளாமலிருப்பது நலம். இதில் பெரியோர் சென்ற வழியிலே செல்வதால் கெடுதி ஒன்றுமேற்படாது. நல்லதும் நிறையக் கிடைக்கும்.

மத்திய ராஜாங்கத்தினல் பெங்களூரில் நடத்தப்படும் மனோ வியாதி ஆரோக்கிய சாலையில் Schizophrenia (வாதோந்மாதம்) முதலிய சில மனோவியாதிகளில் ஆயுர்வேத சிகித்ஸை முறை பரீக்ஷைக்காகச் செய்து பார்க்கப்பட்டது. ஆலோபதிக் வைத்தியத்தினல் குணம் பெருத மனோவியாதிகளிலும் ஆயுர்வேத வைத்தியத்தினல் நல்ல குணம் ஏற்பட்டது. இது பத்திரிகைகளில் பிரகாசமானது. அங்கு செய்த சிகித்ஸை முறையில் உள் மருந்துகள் குறைவு. சிரோபஸ்தி தாராதைல லேபங்கள் ஸ்நானங்கள் ஆகிய வெளிப்பிரயோகங்கள் தான் அதிகம். தலையிலும் உடலிலும் தேய்த்த தைலம் மண்டை எலும்புக் குகையினுள்ளிருக்கும் மூளையின் நோய்களைக் களைந்து புதிய நோயற்ற தாது அணுக்களை உத்பத்தி செய்ய வல்லதா யிருக்கிறது. இந்த ஆயுர்வேத வைத்தியம் செய்ததை பங்களூர் ஆஸ்பத்திரியில் ஆலோபதிக் டாக்டர்களும் கூடவே இருந்து பார்வையிட்டுள்ளார்கள்.

தலையில் எண்ணெய் தேய்த்தல் மூளை வியாதிகளைக் களைய வல்லதாயிருக்கும் பொழுது, மூளை வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கும், மூளையின் இயற்கை வளம் வளரச் செய்வதற்கும் என் வல்லதாக முடியாது?

மேலே தேய்க்கும் எண்ணெய் உள்ளே காரியம் செய்ய முடியாது என்கிற ஊஹத்தின்படி, ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் உடலுக்குப் பயன் தரமுடியாது தான். ஒருவர் நான்கு நாட்கள் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்யாமல் இருந்து பார்க்கட்டும். பிறகு ஸ்நானம் தினசரி செய்து பார்க்கட்டும், வெறும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக் குளித்துப் பார்க்கட்டும், ஓஷதிகள் சேர்த்துக் காய்ச்சிய எண்ணெய் தேய்த்துப் பார்க்கட்டும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் உடலிலேற்படும் வித்யாஸங்களை அவரே அநுபவித்துப் பார்க்கமுடியும். இந்த சிறு ஆராய்ச்சியை தனது சரீரத்திலேயே பயமின்றி செய்து பார்க்கட்டும். ஜலம்—எண்ணெய் வஸ்துக்களின் தனி சக்தி, தோல். நாடிகள். ரக்தஓட்டம் இவைகளின் தத்துவங்கள் யாருக்கும் உள்ளபடி விளங்கும்.

ஏப்பம் விடு!

பிறர் சொத்தை அல்ல!! பத்திரிகையில் இப்படியொரு செய்தித் தலைப்பு. அமெரிக்காவில் டெக்ஸாஸ் நகரிலுள்ள வயிற்று நோய் நிபுணர் டாக்டர் ஜே. ஆர்நால்டு பார்கன் என்பவர் கூறும் உபதேசமே அந்தச் செய்தித் தலைப்பில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. அவர் கூறும் உபதேசம் பின்வருமாறு:—

ஏப்பம் வந்தால் அதை அடக்காதே. மரியாதைக்காக அதை அடக்கினால் கடுமையான குடல் நோய் வரும். அதனால் ஏப்பம் வரும்போது சற்று ஒதுக்குப்புறமாகச் சென்றுவது நன்கு வாயைத் திறந்து காற்றை வெளிப்படுத்து. ஏப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் போது காற்று திரும்பி விழுங்கப்பட்டு நொங்கும் நுரையுமாக உள்ள இரைப் பையிலுள்ள பொருளுடன் கலந்து வயிற்று உப்புசம் இரைச்சல் முதலியவைகளை உண்டாக்கும். அதனால் ஏப்பம் விடு!!

ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது:

வாயு இயற்கையாக எவ்வழியே வெளியே செல்வதாக இருந்தாலும் அதைத் தடுக்காதே. வாயு இயற்கையாக வெளியே செல்வது, (1) அபானத்தின் வழியே வெளிப்படும் கீழ்வாயு (2) ஏப்பம் (3) தும்மல் (4) இருமல் (5) தேகப் பயிற்சி முதலியவைகளுக்குப் பின் ஏற்படும் பெருமூச்சு, (6) கொட்டாவி என்ற ஆறு வழிகளிலேதான். இப்படி இயற்கையாக வெளியாகும் வாயுவிற்குத் தடை செய்தலால் பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

கீழ் வாயுவைத் தடை செய்வதால்— வயிற்றுவலி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் பொறுமல், வெளியேற வேண்டிய கெட்ட வாயு தடுக்கப்பட்டு உள் சேருவதால் அயர்வு, களைப்பு, மறுபடியும் முயன்றாலும் கீழ்வாயு வெளியேறாமை, நீர்கட்டு, கண் பார்வை மங்குதல், பசியின்மை, மார்பில் பிடிப்பு வலி இவை ஏற்படும்.

ஏப்பத்தைத் தடை செய்தால்— ருசியின்மை, உடலில் ஆட்டம், மார்பிலும் ஹிருதயப் பிரதேசத்திலும் மூச்சுவிட முடியாதவாறு ஓர் பிடிப்பு, வயிற்று உப்புசம், திகை, இருமல், விக்கல் முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

தும்மலையும் கொட்டாவியையும் தடை செய்தால்— தலைவலி, கண் காது மூக்கு முதலிய புலன்களின் பலவீனம், மென்னியில் பிடிப்பு, முக பக்ஷவாதம் முதலியவை ஏற்படலாம்.

இருமலை அடக்க— அது அதிகமாகும். மூச்சுத் திணறும். அருசி? மார்பு ஹிருதய நோய், உடல் இளைப்பு, விக்கல் முதலியவை ஏற்படும்.

பெருமூச்சை அடக்க— வயிற்றுவலி, மார்வலி, மயக்கம் முதலியவை ஏற்படும்.

ஆக இயற்கையாக வெளியேறும் வாயுவை எவ்வகையிலும் தடை செய்யாதே. சமூக மரியாதைக்காக வேண்டுமானால் சற்று ஒதுக்குப் புறமாகச் சென்றாவது அதை வெளியேற்றி விடு. இந்த வேகத்தடை நீடிக்கத் தக்க பல நோய்கள் உடலில் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணமாகின்றது.

न वेगितोऽन्यकार्यस्स्यात् । — ந வேகித: அந்யகார்ய: ஸ்யாத். இயற்கை வேகமேற்படின் வேறு வேலை செய்யாதே— என்ற ஆயுர்வேத ஸூத்திரத்தை ஸதா நினைவிற் கொள்ளுக.

அசுத்த உடலில் உள்ள தூய ரத்தினம் :

உடம்பு ஓர் ஆபாசச் சுரங்கமாக வருணிக்கப் படுகிறது. சரியான முறையில் கவனித்தோமானால், இதை மிகைப்படுத்தப் பட்ட கூற்று என்று சொல்ல முடியாது தான். ஆயினும் உடம்பானது ஆபாசச் சுரங்கத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் அல்ல என்றால், அதைப் பேணுவதற்கு இவ்வளவு சிரமங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுவதில் அர்த்தமில்லை. ஆபாசச் சுரங்கம் என்று சொல்லப்படும் இதைச் சிறந்த முறையில் பயன் படுத்த முடியும் என்றால், இதைச் சுத்தப் படுத்தி தகுந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டியது நமது முதல் கடமையாகிறது. ரத்தினங்கள், தங்கம் ஆகியவை கிடைக்கும் சுரங்கங்களும் மேற் பரப்பில் சாதாரணமான மண் தரையாகவே காட்சி யளிக்கின்றன. அடியில் பொன்னும், ரத்தினங்களும் இருக்கின்றன என்பதை அறிந்தது, அவற்றை எடுப்பதற்காக மனிதர்கள் கோடிக் கணக்கில் செலவு செய்யவும், விஞ்ஞான மேதைகளின் அறிவைப் பயன் படுத்தவும் தூண்டுகிறது. ஆனால், ஆன்மாவின் கோவிலை-மனித உடம்பைத்-தகுந்த நிலையில் வைத்திருப்பதற்காக நாம் அவ்வாறு மட்டுக்கு மீறிய சிரமங்களை எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

முதுமையை விரட்டும் முருங்கை!

[வித்யாரத்னம் திருமதி T. S. ஜானகி,]

“வீட்டுக்கு ஒரு முருங்கைமரம்” என்பது முதுமொழி, இதனாலே நம் முன்னோர்கள் முருங்கை மரத்தை எவ்வாறு மதித்திருந்தனர் என்பது நன்கு புலனாகும்.

வகைகள்: ‘முருங்கை’யிலே கல்யாண முருக்கு, கறி முருக்கு, காட்டு முருக்கு என மூவகைப்படும். இவற்றுள் இரண்டாவதாகிய கறிமுருக்கு நமக்கு எத்தனையோ விதத்திற் பயன்படுகின்றது. இதன் இலை, ஈர்க்கு, பூ, பிஞ்சு, காய், பட்டை, பிசின், வித்து, வேர் ஆகிய எல்லாமே மிகப் பயனுள்ளவை.

சுக வாழ்விற்கு: சுக வாழ்விற்கு சுத்த ரத்தம் வேண்டும். உறுதியான பற்கள் வேண்டும். ஒழுங்காகக் குடல்கள் வேலை செய்யவேண்டும். இவற்றிற் கெல்லாம் நமது உணவில் ‘சி’ ஜீவசத்து (Vitamin ‘C’) ஏராளமாக இருக்கவேண்டும். இந்த சத்து நாம் சாப்பிடுகிற காய்கறிகளில் வேண்டிய அளவு கிடைக்கிறது. விசேஷமாக முருங்கையின் எல்லாப் பாகங்களிலும் சத்துக்கள் மிக ஏராளமாக இருக்கின்றன. இவற்றின் குணங்களைப் பாருங்கள்.

குணங்கள்: முருங்கைக் கீரையில் ‘ஏ’ ஜீவசத்து (Vitamin ‘A’) 11-330 யூனிட் வரை இருக்கிறது. இரும்பும் சுண்ணும்புச் சத்தும் ஏராளம். வாயுத் தொல்லை யுள்ளவர்கள் முருங்கை இலையை அடிக்கடி சமைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. இலை, ஈர்க்கு சிறுநீரைப் பெருக்கும். ஜுரத்தையும் நீக்கும். ‘முருங்கைப் பூ’வைச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியையும், தாது விருத்தியையுந் தரும்.

முத்தோஷங்கட்கும்: முருங்கைப் பிஞ்சு வாத பித்த சிலேத்துமமாகிய முத்தோஷங்களையும் போக்க வல்லது. பத்தியத்திற்கு முருங்கைப் பிஞ்சை விரும்புவது பலருமறிந்ததே. இதில் 86.88 சத விகிதம் நீரும் 2.53 சத விகிதம் பிசிதமும் (Protein) 11 சதவிகிதம் கொழுப்பும், 1.96 சதவிகிதம் உலோகப் பொருள்களும் 4.8 சதவிகிதம் நாரும், 3.72 சதவிகிதம் கரிநீரகைகளும் இருக்கின்றன.

மருத்துவப் பயன்கள்: முருங்கைப் பட்டையை நீர்விட்டு அரைத்து வீக்கங்களுக்கும், வாயுதங்கிய இடங்களுக்கும் பற்றுப் போட்டால் குணமாகும். முருங்கை இலையையும், எள்ளையும் சேர்த்து உப்பு, மிளகாய் கூட்டி அவித்து உண்ண மது

மேகம் என்னும் நீரிழிவு நோயின் கொடூரம் குறைந்து குண மாகும்.

முருங்கைப் பிசின், அதிக மூத்திரம், தொந்த வாதம் ஆகியவற்றை நீக்கி தாது பலத்தைத் தரும். இதனைப் பாலில் இழைத்து உட்கொள்ளலாம்.

லேகிய வகைகளில் முருங்கைப் பிசின் சேர்ப்பது வழக்கம். ஒரு தோலா முருங்கைப் பிசினில் கால்படி நீர்விட்டுப் புது மண் பாத்திரத்தில் வைத்திருந்து, காலையில் 2 அவுன்சு நீருடன் கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட மூளையைப் பலப்படுத்தும். இரத்த பேதி, சீதபேதி முதலியவைகளிலும் இது குணத்தைத் தருகின்றது.

அற்புத மருந்து: அரைவீசை முருங்கைப் பட்டையை இடித்துக் கொண்டு. 2 படி நீர் விட்டு, அரைப்படியாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயத்தில், அரைவீசை சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த எண்ணெயில் அரை அவுன்சு பசும்பாலில் சாப்பிட உஷ்ணவாயு பித்தவாயு, இடுப்புவலி, மார்புவலி ஆகியவைகள் ஆச்சர்யப் படும்படி நீங்கும். மூன்று நாளைக்கு மேல் சாப்பிடக் கூடாது. இதற்குப் பத்தியம் தயிர்சாதம், பால்சாதம் சாப்பிடவேண்டும். காரம் தள்ளிவிட வேண்டும். இந்த மருந்து இருதயத்தின் பேரிலும், கல்லீரல் பேரிலும் வேலை செய்யக் கூடியது.

முருங்கையை இனிமேலாவது தகுந்தபடி உபயோகப்படுத்தி முதுமையை விரட்டி, என்றும் இளமை குன்றுதிருப்போமாக.

சொல்லும் பிணியெல்லாம் தோல்வியாம் ஐயமறும்
பல்லுயிர்க்கும் தாதுமிகும் பத்தியமாம்—வில்லார்
பெருங்கைக் காமன் துதிக்கும் பெண்ணே நறிய
முருங்கைக் காய் தன்னையே மொழி.

—(பதார்த்தகுண சிந்தாமணி.)

இயற்கையின் உதவி:

தண்ணீர் இல்லாமல் சில நாட்கள் வாழலாம்; உணவு இல்லாமல் இன்னும் அதிகமான காலம் வாழமுடியும். ஆனால், காற்றில்லாமல் யாரும் வாழவே முடியாது. அதனால், இயற்கை நம்மைச் சுற்றி எல்லாப் பக்கங்களிலும் காற்றை நிரப்பி, யாதொரு சிரமமும் இல்லாமல் அதை நாம் அடையும்படி செய்திருக்கிறது.

கோடையின் ஆரம்பம்.

பனியின் கடுமையிலிருந்தும் விடுபட்டுக் கோடையின் எல்லைக்குள் இப்பொழுது அடிவைக்கிறோம். உத்தராயண ஆரம்பத்தில் தெற்குக் கோடியில் இருந்த ஸூரியன் மெள்ள மெள்ள வடக்கு நோக்கித் திரும்பி வரும் பாதையில் வானத்தின் நடுவே நம் தலைக்கு நேராக மேலே வரும் காலம் கடுங் கோடையாகிறது. மாசியும், பங்குனியும் சிசிரருது வென்பர். கடுமையான பனியினால் குளிர் அதிகம் இருக்குமென்பதால் சிசிர ருது எனப் பெயர் ஏற்பட்டது. ஆனால் தமிழ்நாடு ஸம்பந்தப்பட்டவரை மாசி சிவராத்திரியுடன் பனிக்குளிரின் ஆதிக்கம் மறைந்து விடுகிறது. பனியின் வரட்சியும் குறைந்து பங்குனியிலேயே கடுங் கோடையை அனுபவிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோம். சித்திரையும் வைகாசியும் வஸந்த ருதுவாகும். இதுவே நம் நாட்டினருக்குக் கடுங் கோடையாகிறது. கடுங் கோடைகாலமெனக் கூறப்படும் கிரீஷ்மருதுவிலே, (அதாவது ஆனி, ஆடி மாதங்களிலே) மேற்கத்திய மலைத் தொடரில் மழை ஆரம்பிப்பதாலும், தென்மேற்கு பருவக் காற்று வீசுவதாலும், காவிரி முதலிய ஆறுகளில் நீரோட்டம் ஆரம்பமாவதாலும், கிரீஷ்மருதுவில் கடுங்கோடையின் பலம் மெள்ள மெள்ளக் குறைந்து விடுகிறது. ஆக தமிழ்நாடு ஸம்பந்தப்பட்ட வரை, பங்குனி, சித்திரை, வைகாசி, ஆனி ஆகிய நான்கு மாதங்கள் கோடைகாலமாகின்றது.

பங்குனியிலும், புரட்டாசியிலும் மண்ணுருகக் காயுமென்பர். இரவிலே வசந்தத்தின் நறுமணமும், குளிர்ச்சியும், உல்லாஸமும் உணரப்படினும், பகலில் கோடையின் அனுபவம் தாளவொண்ணுத சிரமத்தை அளிக்கும்.

பனிக் குளிர் காரணமாக, பனிகாலத்தில் உடலில் இயற்கையாகக் கபம் சேர ஆரம்பிக்கின்றது. சேர்ந்த கபம் குளிரில் உறைந்து ஆங்காங்கு தங்கியிருக்கும். திடீரெனக் குளிர் நின்று கோடை வெப்பம் அதிகமாகும் போது, கபம் இளகிப் பரவ ஆரம்பிக்கும். கோடையின் தாபம் மிகுதியாக அனுபவிக்க ஆரம்பித்ததும், குளிர்ந்த பானங்களிலும், ஸ்நானத்திலும், காற்றிலும் ஆசை அதிகமாகி அளவை மீறும்போது, பரவி வரும் கபம் நல்ல பலத்தைப் பெற்று, மார்ச்சளி, இருமல் முதலிய கப நோய்களை உண்டாக்குகின்றது. வெளியிலுள்ள கானலுக்கும் உள்ளே பரவும் கபத்திற்கும் போட்டி அதிகமாகும் போது கோடைக் கட்டி, அம்மை, டைபாய்டு ஜ்வரம், வயிற்றுக் கடுப்பு முதலிய நோய்கள் தலை யெடுக்கின்றன.

பொதுவாகவே, ருது காலத்தை யொட்டி உடலிலுள்ள இயற்கை பலம் மிகக் குறைவாக உள்ள நேரம் கோடைகாலம். தக்ஷிணாயநத்தை விஸர்க்க காலமென்றும், உத்தராயணத்தை ஆதான காலம் என்றும் கூறுவர். உடலில் இயற்கை பலம் ஏறும் காலம் விஸர்க்கம். உடலில் பலம் குறையும் காலம் ஆதானம்.

இதன் காரணமாக, சரீரத்தில் இனம் தெரியாத பலஹீனம், கை கால் அசதி, பசி மந்தம், அதிக நாவரட்சி, இரவில் புழுக்கம் காரணமாக தூக்கமின்மை, பகலிலும் வெப்பம் காரணமாகத் தூங்க முடியாமை, கடும் வியர்வை, வியர்வை உலராமல் உடலில் சேர்ந்து தோல்புறம் கனத்தல், தோலின் அடியிலுள்ள வியர்வை கோளங்கள் அழற்சி கண்டு சிறிதும் பெரிதுமாக சினப்புகள் ஏற்படுதல், இவை யெல்லாம் இக்காலத்தில் ஏற்படும் இயற்கை உபத்திரவங்கள். குளிர்காலத்திலே, இரவு நீண்டு பகல் குறைந்தது போல், இக்காலத்தில் பகல் நீண்டு, இரவு குறையும்.

கோடைகாலத்திய நோய்கள் வராமல் தடுக்க சில நற்பழக்கங்கள் நம் நாட்டில் கையாளப்பட்டு வருவதைக் காண்கிறோம். அவைகளில் முக்கியமானது மாலை வேளையில் குளிப்பது என்பது. காலையில் ஸ்நானம் செய்பவர் கூட மாலையில் ஸ்நானம் செய்யத் தவறுவதில்லை. நாள் முழுவதும் வெப்பத்தினால் ஏற்பட்ட அலுப்புத் தீர உடலில் மெல்லியதாக சந்தன பலா லாக்ஷாதி தைலம், சந்தனாதி தைலம், ப்ருங்காமலகாதி தைலம், த்ரிபலாதைலம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றையோ, நல்லெண்ணெயையோ, தேங்காயெண்ணெயையோ, அவரவர்கள் பழக்கத்திற் கேற்ப தடவிக்கொண்டு, ஆறுகளிலோ, வீட்டிலோ, ஸ்நானம் செய்வதால், பலஹீனம் மாறும்; உற்சாகம் ஏற்படும்; இரவில் நல்ல தூக்கம் வரும். இக்காலத்தில் எண்ணெயை காலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவதை விட மாலையில் தேய்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. காலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்ட பிறகு, வெயிலில் அலைய நேரிட்டால் தலைவலியும், அசதியும் அதிகமாக ஆகும். ஆகவே மாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவது இவ் வபத்தியத்தைத் தவிர்க்கும். வெள்ளை மிளகைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கித் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம். அவ்விதமே, ஜீரகத்தைத் தேங்காய் பாலில் அரைத்தும், கசகசாவை ஜலம் விட்டரைத்தும் மேலே பூசிக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம். வடித்த கஞ்சியை தலைக்கும் உடலுக்கும் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் வாரத்திற்கு ஓரிரு முறை முடிந்தவர்கள் தலைக்குக் களிமண் குழம்

பிட்டுத் தேய்த்துக் கொள்ளுவதும் கோடையில் உக்கிரவேகத்தைக் குறைக்கும். வாரத்திற்கு ஓரிருமுறை அல்லது ஒத்துக் கொண்டால் தினமும் இரவு படுக்கும் முன்போ காலையில் குளிக்கும் முன்போ சிற்றுமணக்கு எண்ணெயை உள்ளங்காலில் தேய்த்துச் சற்று ஊறிடச் செய்யலாம். சூட்டை உணர்த்துவதும் தாங்குவதும் உடலின் மேற் போர்வையான தோல்தான். அதன் இயற்கை பலம் குன்றுமல் காப்பாற்றினுல் கோடை உபத்திரவங்களில் பலவற்றிலிருந்தும் நாம் தப்பிக்கலாம். தோலிற்குப் பதமிடுவதும், பலமளிப்பதுமான உபாயங்களே முன் கூறியவை.

வெயிலில் அலைந்து திரும்பிய பின்னரோ, வேறு விதமாகவோ உடலில் அதிக வியர்வையும் சூடும் இருக்கும் போது, அந்தச் சூடு தணிந்து, சம நிலை ஏற்படும் வரை, குளிர்ந்த பானங்களைக் குடிப்பதும், ஸ்நானம் செய்வதும், குளிர்ந்த இடங்களான ஏர்கண்டிஷன் உள்ள அறைகளில் நுழைவதும், மின்சார விசிறிகளின் கீழ் அமர்வதும், தாற்காலிகமாய் எவ்வளவு சுகம் அளித்தாலும், உடலுக்குக் கெடுதி விளைவிப்பவையே. அவ்விதமே குளிர்ந்த இடங்களிலிருந்து வெளிப்பட்டு உடனே வெயிலில் செல்வதும் கெடுதியே. இவையெல்லாம் தோலின் இயற்கை வலுவையும், உடலின் சீதோஷ்ண சகிப்புத் தன்மையையும் பெரிதும் பாதிக்கும்.

தற்காலத்தில், சீதோஷ்ணங்களையோ சுக துக்கங்களையோ வேறு எந்த விதமான துவந்துவங்களையோ சமமாக ஏற்கத் தக்க திடம் பெரிதும் குறைந்துள்ளது. இவ்விதம் சகிப்புத் தன்மைக் குறைவால் சிறிதளவு வெயிலில் அலைந்தால் கூட 'பிளட் பிரஷர்', 'ஸன்ஸ்ட்ரோக்' முதலிய நோய்கள் பெரிதளவிலும் பாதிக்கின்றன. இவைகளைத் தவிர்க்க சீதோஷ்ணங்களை சகிக்கும் சக்தியை உடலுக்கு இடைவிடாமல் அளித்துக் கொண்டே வரவேண்டும், அத்துடன் முடிந்த வரை நேரிடையாக திடீரென தாபம் தாக்குவதற்கும் குறைவதற்கும் இடம் அளிப்பது தவறு. கால்களில் பாதரக்ஷை இல்லாமலும் தலைக்குக் குடை போன்ற பாதுகாப்பு இல்லாமலும் வெயிலில் வெளியே செல்லக் கூடாது. வெளியே செல்லும் போதும் நேரிடையாக வெயிலை நோக்காமலும், கூடியவரை ஒரு குறுகிய அளவிற்குக் கண்ணோட்டத்தை அடிக்கடி குறைத்துக் கொண்டு வருவதும் நல்லது.

பழ வகைக

[ஆயுர்வேதாசார்ய B. வைத்யநாதன், ஸூபா
I. M. P. C. பார்மஸி, அடயா

சீரிய பண்பைப் பேணி நம் முன்னோர்கள் வகு களுள் உணவு முறை முக்யமானது. முக்குணங்களுள் மே றத் தக்க ஸத்வகுணம் மேலோங்க ஆயுள், மனவலிமை, சரீ வலிமை, நோயற்ற வாழ்வு, மகிழ்ச்சி முதலியவைகள் மிளிர்கின்றன என்பது அவர்கள் கண்ட உண்மை. அக்குணம் மேலோங்க வழி செய்யும் ஆகார குணங்களையும்

“ आयुःसत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिराः हृद्याः आहाराः सात्विकप्रियाः ॥

எனக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

அவைகள் பெரும்பாலும் பழவகைகளில் ஒருங்கே அமைந்திருப்பதால் பெரியோர்கள் பல ஆஹாரத்திற்கு (பழங்களை ஆகாரமாகக் கொள்ளுதல்) விசேஷமான இடமளித்துள்ளனர். அத்தகைய பழவகைகளையும், அவற்றின் குணங்களையும் இங்கு வரிசையாகத் தருகிறோம்.

வாழை—

Latin :— Musa Sapientum, Kuntze.

ஸம்ஸ்கிருதம்—கதளீ (कदली). தெலுங்கு—அரடி. ஹிந்தி—கேலா. கன்னடம்—பாளே. மலையாளம்—வாழ.

மலைப்பாங்கான இடங்கள், தாழ்ந்த நிலப் பரப்புகள் என உற்பத்தியாகும் இடங்களைப் பொறுத்தும், பெரியது, சிறியது, சிவப்பு நிறம், பச்சை நிறம் அல்லது மஞ்சள் நிறம் பொருந்தியது என்ற காரணங்களைக் கொண்டும் வாழை பல வகைப்படுகிறது.

செவ்வாழை, வெள் வாழை, ரஸ்தாளி, மொந்தன், அடுக்கு வாழை, மலைவாழை, கற்பூர வாழை, பச்சைவாழை, கருவாழை, பேயன் வாழை, நவரைவாழை, கொட்டை வாழை, நேந்த்ரம் வாழை, நாட்டுவாழை, பூவன் வாழை என இது பலவகைப்படும். இவை எல்லாமே சுவையில் இனிப்பாயினும், செவ்வாழை, ரஸ்தாளி, மலைவாழை, கற்பூரவாழை போன்றவைகளின் இனிப்பு குறிப்பிடத்தக்கது. ஆயினும் இவற்றில் துவர்பில் செய்கை ஓரளவு காணப்படுகிறது.

இயற்கையில் இவைகள் வரட்சியை அகற்றும். “ஸ்நிக்தம்” என்னும் நெய்ப்புத் தன்மை, குளிர்ச்சி இவைகளைப் பெற்றிருப்

தாமதித்தே ஜீரணமாகும் தன்மையும் வாய்ந் தன் அளவை அதிகரிக்கச் செய்து வெளியேற்ற டன் சரீரத்தில் போஷணைக்கு வேண்டிய ஆகாரப் ள வெளியேற்றவிடாது தடுத்து நிறுத்தும் சக்தியும் ந்தவை.

நீரிழிவு (அதி மூத்ரம்) கிராணி போன்ற ரோகங்களில் உடல் வலிமைக்கு வேண்டிய இன்றியமையாத ஆகாரப் பொருள்கள் வெளியேற்றப் படுவதால் உடல் நலிந்து விடுகிறது. அப்பொழுது உட்கொள்ளப்படும் புஷ்டியான ஆகாரங்களும் பலனளிக்காமல் போய்விடுகின்றன. இந்நிலையில் நல்ல ஜாதி வாழைப் பழங்கள் உடலுக்கு வலிவூட்டுவதுடன் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாத ஆகாரப்பொருள்கள் வீணாவதைத் தடுக்கின்றன.

அவயவங்கள் செயல்படுவதற்கு வகை செய்வதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட சர்க்கரையின் அம்சம், மற்றும் பெருமளவில் பொருந்தி யிருக்கும் C என்ற ஜீவசக்தி, பற்குறைகளைச் செப்பனிடும் A. B போன்ற ஜீவசக்திகள் முதலியனவும் இப் பழங்களில் இருப்பதாக ஆராய்ந்தறியப் பட்டிருக்கின்றன.

மேலும் சரீரத்தைப் போஷிக்க வல்ல நற்குணங்கள் பல படைத்த இப்பழங்கள் போஷணைக் குறைவால் ஏற்படும் மார்பு நோவு, க்ஷயம். இளைப்பு, வீர்யக் குறைவு முதலியவைகளை அகற்றுவதுடன் தசைகளை நன்கு இறுகி வலியுறச் செய்கின்றன.

ஸ்நிக்த குணமும், குளிர்ச்சியும் தருவதாகையால் தண்ணீர் வேட்கை, எரிச்சல் முதலியவைகளைக் குறைக்கிறது. ஆகையால் தான் பழங்களைப் பிசைந்து நெருப்புச்சுட்ட புண்களில் மேல் பூசுவதும் உண்டு. மேலும் புண்களை ஆற்றும் தன்மை பொருந்தியதால் வரண்ட இருமல், நாட்பட்ட இருமல், தொண்டைப் புண், நாட்பட்ட சீத ரக்தபேதி, வயிற்றுப் போக்கு, வாய் மூக்கு இவைகளின் வழியே அல்லது மலமூத்திர மார்க்கங்கள் வழியே ரக்தம் பெருக்கெடுக்கும் "ரக்தபித்தம்" எனும் வியாதி முதலியவைகளில் இவைகள் உபயோகிக்கப் படுகின்றன. வைசூரி கண்டவர்களுக்குப் பேயன் வாழைப்பழமும் மொந்தன் பழமும் மிகவும் உபயோகமாகின்றது.

சுவாஸ நாள அழற்சி மற்றும் மேலே கூறிய நிலைகளில் வாழைப்பழ சர்பத் மிகுந்த பலனை அளிக்கிறது. அதன் செய்முறை பின்வருமாறு—

வாழைப்பழ சர்பத் :— சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய வாழைப் பழத்துடன் சமன் சர்க்கரை சேர்த்து அவற்றை ஓர் கலயத்தி லிட்டு வாய்மூடி அதைத் தண்ணீர் நிரப்பிய மற்றொரு பாத்திரத் தில் வைத்து தண்ணீர் கொதிக்கும் வரை எரிக்கவும். பின்னர் அக்கலவையைத் தனியே எடுத்து ஆறிய பின்னர் உபயோகிக்க வும்.

ஒரு தேக்கரண்டி அளவு அடிக்கடி கொடுத்து வரவும். வாழைப்பழங்களைத் தோல் நீக்கி நீளவட்டத்தில் நறுக்கி வெய் யிலில் உலர்த்தியும் உபயோகிப்பது உண்டு. இதில் இரும்பு சத்து இருப்பதால் சோகை, பாண்டு, காமாலை போன்ற நிலை களில் குணமளிக்கிறது.

மேலும் இவைகளைச் சுட்டும், எண்ணெய் வகைகளில் பொரித்தும் சிலர் உபயோகிக்கின்றனர். சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகம் செய்து தடிப்பின் தரத்திற் கேற்ப சர்ப்பத்தாகவும், ஹல்வா போன்றும் இது தயாரிக்கப் படுகிறது.

பொருளாதாரம் குன்றியவர்களும் உபயோகிக்கத் தக்க பழங்களுள் இது முக்யமானது. பஞ்சாமிர்தம், விளக்கெண்ணை யில் கற்கண்டுடன் ஊறவைத்த வாழைப் பழத்துண்டுகள் முத லியவற்றின் உபயோகம் தமிழகத்தில் எல்லோரும் அறிந்ததே.

காடி அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறு இவைகளுடன் சேர் த்து மேல்ப் பூச்சாக உபயோகிக்க அரிப்பு, சொரி, சிறங்கு முத லியவைகள் குறைகின்றன.

ஆடவாத ரோக முள்ளவர்களும், ஜீரண சக்தியற்றவர் களும், மதுமேஹிகளும் வாழைப்பழங்களை உட் கொள்ளுதல் கூடாது. தவிர்க்க முடியாத நிலைகளில் காலையில், ஆகாரத் துடன் சிறிது உட்கொள்ளலாம்.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று :

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று சுத்தமானதாக இருக்கும்படி பார்த் துக் கொள்ளவேண்டும். திறப்பான இடத்தில் திறந்த வெளியில் தூங்கும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுவது உசிதம். ஜலதோஷம் பிடித்து விடுமோ என்ற பயத்தை மனத்திலிருந்து அகற்றிவிட வேண் டும். உடம்பை நன்றாகப் போர்த்துக் கொள்ளுவதன் மூலம் குளி ரைத் தவிர்த்துவிடலாம் கழுத்து வரையிலுந்தான் போர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் தலையில் குளிர் தாக்குவதாகத் தெரிந்தால், வேறொரு துணியால் அதை மூடிக் கொள்ளலாம், சுவாசப் பாதை யை ஒரு போதும் மூடக்கூடாது.

ஆரோக்கிய சாதனங்கள்.

வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை.

3. பாலோபசரணீயம்.

குழந்தைகள் தான் தேசத்தின் வருங்கால பிரஜைகள். அவர்களில் பலர், தேச சேவகர்கள், பாதுகாப்பாளர்கள், நீதிபதிகள், என்றவாறாக ஆகக் கூடும். தேசத்தின் வன்மை அத்தேசத்தின் பிரஜைகளின் தேகபலத்தையும், புத்தி நுட்பத்தையும், மனோதிடத்தையும், ஒழுக்கத்தையும் பொருத்திருக்கிறது. மக்களின் இக் குணங்கள் வம்சத்தைப் பொறுத்தும், சூழ்நிலையைப் பொறுத்தும், வளர்ப்பைப் பின்பற்றியும் அமைகின்றன. ஆக ஒரு தேசம் முன்னேற்றமுடையதாகவும், கிரமமாக அபிவிருத்தி அடைவதாகவு மாவது அத்தேசத்தின் மக்கள் குழந்தைகளாக இருக்கும் பொழுதே பெறும் உபசாரங்களை ஒட்டி இருக்கிறது.

சென்ற இதழ்களில் விவாகத்தைப் பற்றியும், கர்ப்பம் தரித்த பின் கர்ப்பிணிகள் நடந்துக் கொள்ளும் நியமங்களைப் பற்றியும் விவரித்தோம். கர்ப்பம் செவ்வனே வளர்ந்து பிறந்த பின் குழந்தைக்குச் செய்யவேண்டிய முக்கிய காரியங்களைப் பற்றி இப்பொழுது கவனிப்போம். குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் மேலிருக்கும் உல்பம் என்று சொல்லப்படும் ஜவ்வை நீக்கி நன்றாகக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். பிறகு அதற்கு இந்திரியங்கள் சரிவர வேலை செய்ய காதுக்கு இனிமையான சப்தத்தை உண்டாக்க வேண்டும். பிறந்த பொழுதே சிசுவை அழவைப்பதற்காக அடித்தல் கூடாது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு மிருதுவாக அதை போஷிக்க வேண்டுமோ அப்படி செய்யவேண்டும்.

தகப்பன் குழந்தையின் வலது காதில் கீழ்கண்டவாறு சொல்ல வேண்டும். "அங்காதங்காத் ஸம்பவஸி ஹிருதயாத் அபிஜாயஸே. ஆத்மா வை புத்ர நாமாஸி த்வம் ஜீவ சரதாம் சதம். சதாயு: சதவர்ஷோஸி தீர்க்மாயுரவாப்னுஹி. நக்ஷத்ராணி திசோ ராத்ரி ரகஸ்ச த்வாபிரக்ஷது" "சிசுவே! நீ எனது ஒவ்வொரு அங்கத்திலிருந்தும் ஹிருதயத்திலிருந்தும் உருவாகியிருக்கிறாய்! என் ஆத்மாவே புத்திரனாய். நீ நூற்றாண்டுகள் வாழ்வாயாக! நக்ஷத்திரங்களும் திக்குகளும் இரவும் பகலும் உன்னைக் காப்பாற்றட்டும்" சமூகத்தில் ஒரு விஷயம் அவசியம் கவனிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. எந்தத் தாயும் குழந்தையைப் பெற்றவுடன், கணவன் அக்குழந்தை தனது ஒவ்வொரு அங்கத்திலிருந்தும் பிறந்தது, தனது ஹிருதயத்திலிருந்து பிறந்தது, நூற்றாண்டுகள் வாழவேண்டு மென்று உலகமறிய சொல்வானா

னால், பெரு மகிழ்ச்சியை அடைவாள். இது குடும்பம் ஒருமைப் பட அவசியமாகிறது.

குழந்தைக்குத் தலையில் தைலம் தடவ வேண்டும். தலை யிலிருக்கிற எலும்புகள் எல்லாம் சரியானபடி பிறக்கும் பொழுது கூடுவதில்லை. முக்கியமாக உச்சந்தலையில் எலும்பு கூடாமல் ஒரு ஜவ்வு மட்டும் தான் இருக்கும். குழந்தை பிறந்த பல மாதங்கள் கழித்துத் தான் எலும்புகள் வளர்ந்து ஒன்றோ டொன்று கூடி வலுவடைகின்றன. ஆக அவ்வளர்ச்சிக்குச் சாதகமாகத் தைலத்தைத் துணியிலோ பஞ்சிலோ நனைத்து அவ் விடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் புத்தி வளர்ச்சிக்கும் தேக வலிவிற்கும். சிறி தளவு தேனில் தங்கத்தை இழைத்து கொடுக்கவேண்டும். அல் லது சிறிதளவு வல்லாரையின் சுரசமோ, வசம்பின் கல்கமோ (தேன் நெய்யில் 5—6 தரம் இழைத்தால் போதுமானது) அல் லது சங்கங் குப்பியின் கல்கமோ கொடுக்க வேண்டும். மேற் சொன்ன சரக்குகள் புத்தி வளர்ச்சிக்குச் சிறந்ததாக யிருப்ப தோடு, குழ்ந்தைகளுக்கு இருக்கும் கபத்தையும் நீக்கும். வசம் பும் சங்கங்குப்பியும். பிற்காலத்தில் வரக்கூடிய அபஸ்மாரம் (இழுப்பு-காக்கைவலிப்பு) ஆக்ஷேபகம் போன்ற வியாதிகளையும் தடுக்கக் கூடும்.

பொன் மொழிகள்.

1. காலை மாலை
   கடவுளைத் துதி செய்.
2. உடலைச் சிங்காரித்தாய்
   உயிருக்கென் செய்தாய்.
3. கோபத்தால் ரத்தம்
   கொதித்துக் கொல்லும்.
4. சாந்த குணத்தால்
   சகலமும் நன்மை.
5. பசியின் ரகசியம்
   பலன் மிக நல்கும்.
6. நோய் வரா முன்னம்
   நுண் மருந்துட்கொள்.
7. மனக் கவலையே
   மரணத்திற்கு வழி.
8. மலர்ந்த முகமே
   வாழ்வின் இன்பம்.
9. விசுவாசம் காரணம்
   வியாதி நிவாரணம்.
10. காலை யுலாவல்
    காலுக்குப் பலம்.
11. மாலை யுலாவல்
    மனதுக்கு நலம்.
12. எம்மதி யிருப்பினும்
    நிம்மதி வேண்டும்.

— T. S. ஜானகி.

ஜம்பிராதி பானகம்.

இதன் செய்முறை பின் வருமாறு—

எலுமிச்சம் பழச்சாறு ஒரு லிடர், (சுமார் 35 அவுன்ஸ்) தோல் நீக்கிய இஞ்சிச்சாறு ½ லிட்டர் (சுமார் 17½ அவுன்ஸ்) சர்க்கரை (அஸ்கா) 3 கிலோ. ஏலக்காய் தூள் 3 கிராம். பச்ச கற்பூரம் ¼ கிராம். குங்குமப்பூ ¼ கிராம். இவைதான் இப் பானகத்தைத் தயாரிக்கத் தேவையான பொருள்கள்.

இஞ்சிச்சாற்றை நன்கு தெளிய வைத்து. எலுமிச்சம் பழச் சாறுடன் சேர்த்து. சர்க்கரையும் கலந்து, மெல்லிய துணியால் வடிகட்டி, அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். இளம் பாகாக வரும் போது கீழே இறக்கி ஆறவைத்து, ஏலக்காய்த் தூள், பச்சைக் கற்பூரம், குங்குமப்பூ இவைகளை நன்கு அரைத்து, பானகத்தில் சேர்த்துக் கலக்கி விடவும்.

உபயோக முறை:— ஒரு நாளில் 2—3 வேளை. வேளைக்கு 1-2 டீஸ்பூன் வீதம் ஜலம் கலந்தோ, கலக்காமலோ ஆகாரத் திற்கு முன்போ, பின்போ நன்கு சுவைத்துச் சாப்பிடவும்.

இப்பானகம் பல்வேறு வகையில் உபயோகிக்கக் கூடியது. நாக்கிற்கும், மனதிற்கும், உடலுக்கும் மிகவும் ஹிதமானது. வாயில் ஒரு கசப்பு அல்லது புளிப்பு, புளித்த ஏப்பம், வயிறு நிரம்பி இருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, உணவில் வெறுப்பு, கண் கை கால்களில் லேசாக எரிச்சல் இவைகளுடன் ஏற்படும் அஜீர் ணத்திலும் தலை சுற்றுதல் மயக்கம் முதலிய கோடைகால உபத் திரவங்களிலும் இது நன்கு உபயோகப் படுகின்றது. ஆஹாரத் திற்குப் பிறகு 2—3 வேளை சாப்பிட இங்கு நல்லது.

ஆகாரத்தை ஜீர்ணிக்க உதவும் புளிப்புத் திரவங்கள் சரியே சுரக்காமலும் ஈரல் சரியே வேலை செய்யாமலும் ஏற்படும் அஜீர்ணத்தில் உணவிற்கு 5—10 நிமிடங்களுக்கு முன்னர், ஜலம் கலக்காமல் இந்தப் பானகத்தைச் சாப்பிட்டு, உணவை ஏற்க அந்த அஜீர்ணம் மாறிவிடுகிறது.

இது தவிர நாவரட்சி, நாக்கில் ருசியின்மை, வாயில் தித் திப்பு, கசப்பு, புளிப்பு உணரப்படுதல் நாக்கில் ஜலம் ஊறு தல், உமட்டல், வாந்தி, பசிக்குறைவு இவைகளில் 1—2 ஸ்பூன் அளவு தினம் 2—3 வேளை சாப்பிடுவது நல்லது.

கர்ப்பிணிக்கு கருத்தரித்தது முதல் சில மாதங்களுக்கு மசக் கையால் ஏற்படும் இனம் தெரியாக் கலக்கம், உமிழ் நீர் சுரத் தல், குமட்டல், வாந்தி, பசிக் குறைவு முதலிய உபத்திரவங் களைப் போக்குவதற்கும் ஏற்ற சிறந்த மருந்து

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

— ஸ்தாபிதம் 1939 —

மருந்து உற்பத்தி சாலை :
28-A. தென்னூர் ரோடு,
திருச்சிராப்பள்ளி-1.
போன் எண் 660.

விற்பனை ஸ்தலம் :
31. சின்னக்கடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு பிரஸித்தமான இடம்.

எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரிய
ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்யர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும் மிகவும்
நம்பிக்கையான இடம்.



பிஷக்வர A. ராகவராவ். A. L. I. M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.





சோபகிருது
சித்திரை

ஏப்ரல்
1963



மலர் - 1

இதழ் - 4.





வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசு

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷியம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21வ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, திருச்சி.
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, திருச்சி.
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. திருச்சி,
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.
S. M. **ஸௌந்தரராஜாசார்யர்**, ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M, திருச்சி.
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, புதுக்கோட்டை.
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாதசர்மா**, குளித்தலை.
G. **கந்தஸ்வாமி**, கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5064 | 1963
சோபகிருது - சித்திரை | ஏப்ரல்
மலர் 1. | இதழ் 4.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

சாந்தி நிலவ.

तच्छं योरावृणीमहे । गातुं यज्ञाय । गातुं यज्ञपतये ।
दैवी स्वस्तिरस्तु नः । स्वस्तिर्मानुषेभ्यः ।
ऊर्ध्वं जिगातु भेषजम् । शं नो अस्तु द्विपदे । शं चतुष्पदे ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

மனிதர்கள் மிருக வர்க்கங்கள் அகிலருக்கும் நித்யமங்களம் உண்டாகட்டும். மங்களத்தின் அழிவிற்குக் காரணம் ரோகங்கள். ஆகவே ரோகங்கள் வராமலே தடுக்கப்படட்டும். வந்த ரோகங்களும் சமனமாகட்டும். ரோகங்களின் தடுப்பிற்கும் சமனத்திற்கும் அவசியமான அன்னமும் ஔஷதமும் உயர்ந்தவையாக வளரட்டும். இவ்வாறு துன்பங்கள் நீங்கி, சாந்தி நிலவ மங்களஸ்வரூபியான பரம்பொருளை வேண்டுகிறோம்.

—(*தைத்திரீயாரண்யகம்.*)

ஆபஸ்தம்பதர்மஸூத்ரம்.

உண்ணத்தகாதவை :

नापणीयमन्नमश्नीयात्......कृतान्नं पर्युषितं अखाद्यं अपेयं अनाद्यं शुक्तं च ।—நாபணீயம் அன்னம் அச்நீயாத்.........க்ருதான்னம், பர்யுஷிதம், அகாத்யம், அபேயம், அநாத்யம், சுக்தம் ச.

வியாபாரத்திற்காக ஹோட்டல் முதலிய கடைகளில் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகை எதையும் உண்ணுதீர். கடையில் சமைக்கப்படும் உணவுப் பண்டங்கள் பார்வைக்குப் பகட்டாயும், நாவிற்கும் ஒருக்கால் ருசி அதிகமுள்ளதாக இருக்கலாம். ஆனுல் அந்த உணவைச் சமைப்பவரின் நோக்கம் உண்ணுபவரின் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பல்ல; முற்றிலும் உணவை விற்றுப் பொருள் சம்பாதித்தலே நோக்கம். ஆகவே வியாபாரிக்கு உணவு தயாரிப்பில் பொருள் சிக்கனம் செய்வது அவசியமாகிறது. மட்ட ரகமான, மலிவான, ஆயாத, கறிகாய்களும் பண்டங்களும் தான் உணவில் ஏராளமாய்ச் சேரும். மேலும் மிகப் பெரிய அளவில் தயாரிக்கப் படுவதாலும் ஹோட்டல் உணவில் எவ்விதமான சுத்தியும் கவனிக்க ஸாத்தியப் படாது. ஆகையால் கடை உணவு சாப்பிடத் தக்கதல்ல. ஆரோக்கியத்திற்கு ஹானியேற்படும்.

ஸொந்தக் குடும்பத்தில் சமைக்கப் பட்டிருப்பினும் முதல் நாள் சமைத்த உணவை மறுநாள் சாப்பிடக் கூடாது. எண்ணெய் நெய்யில் பொறித்தது, வெல்லப்பாகில் சேர்த்து செய்தது, அவல் பொரி ஸத்துமாக்கள், பிஸ்கோத்து சில பக்ஷண வகைகள், ஊறுகாய்கள் இவை முதலியவைதான் தயாரித்ததிலிருந்து சில நாட்கள் ஸத்துக் குறையாமலும், சரீரத்திற்கு அஹிதம் செய்யாமலும் நன்ருய் இருக்கும், மற்றப்படி கறிகாய்கள் சாதம் பருப்பு பாயஸம் குழம்பு ரஸம் இட்டலி தோசை போன்ற மாவுப் பணியாரங்கள்— இவைகள் எல்லாம் மறுநாள நேரமதிகம் இருந்தால் ஸாரம் மிகக் குறைவதுடன் ராத்திரி காலத்திலுல் ஒருவிதப் புளிப்பையும் மாறுதலையு மடைகிறது. ஆகவே முதல்நாள் முன்னிரவில் சமைக்கப் பட்டிருப்பினும் மறுநாள் அவ்வுணவு சத்துள்ளதா யிருப்பதில்லை. மனஸ்ஸில் தமோகுணம் என்ற தோஷத்தை வளர்க்கும். ராத்திரி தங்கிய பழயது உண்ணத் தக்கதல்ல என்பது மட்டுமல்ல. காலையில் புதிதாய் சமைக்கப் பட்டிருப்பினும் எந்த உணவு புளித்து ஊசிவிட்டதோ அதை எப்பொழுதும் புசிக்கக் கூடாது.

கோடையின் ஆட்சியில்

வடக்கு நோக்கித் திரும்பிய சூரியனின் ரதம் வானத்தின் நடுவை அடைந்து கொண்டு வருகிறது. கடும் கோடை ஆரம்பிக்கின்றது. அதன் வருகையை பானகம், நீர்மோர், பனை விசிறி, விளாமிச்சை வேர் போட்ட குடி தண்ணீர், வெள்ளரிப் பிஞ்சு முதலியவைகளுடன் வரவேற்று விட்டோம்.

நான்கு பேர் சேர்ந்து ஓர் அறையில் இருக்கக் கூட விரும்ப முடியாத ஒரு புழுக்கம். நள்ளிரவில் திடீரெனக் காற்றோட்டமே நின்று விடுவது போன்ற உணர்ச்சியால் எழுப்பப் பெற்று, கோடையின் வெக்கையை உணர்கிறோம். இரவில் திறந்த வெளியிலே தரையில் கீழ் விரிப்பு இல்லாமல் அதிக துணிமணி இல்லாமல் படுத்துறங்க விருப்பம் மிகுந்து ஏற்படும். அவ்விதம் படுத்துக் கொள்ளுவதைப் பெரியோர் தடை செய்வர். கோடையின் வெக்கை இரவு திறந்த வெளியிலே வெளியாகும். முன்னிரவுகளில் தரையிலே படுக்க, ரக்தக் கொதிப்பும், தலைச் சுற்றலும், வேனல் கட்டிகளும் ஏற்படும் என்பது அப்பெரியோர்கள் அனுபவித்துள்ள உண்மை. திறந்த வெளியிலே பெஞ்சு, கட்டில் முதலியவைகளின் பேரில் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுத்துப் பிறகு வீட்டினுட் சென்று படுப்பதே நல்லது.

இக்காலங்களில் திறந்த வெளிகளாக இல்லாத அடைப்புள்ள சினிமா நாடகக் கொட்டகைகள் போன்ற இடங்களில் பகலிலும், மாலையிலும், இரவிலும் அடைபட்டிருப்பது பெருத்த அனர்த்தத்தை விளைவிக்கும். அக்கொட்டகைகளின் உள்ளேயுள்ள வெக்கையும் புழுக்கமும் தாங்காமல், தலைவலி, மயக்கம் போன்ற சிரமங்கள் ஏற்படுவதும், அவ்விதமே அவ்வறைகளிலிருந்து திடீரென விடுபட்டு வெளியாகும் போது, வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலை மாற்றத்தால் மார்ச்சளி, தலைகனம் முதலியன ஏற்படுவதும் பலருடைய அனுபவத்தில் இருக்கும். சிசுக்களும், பாலர்களும் பெரும்பாலும் பாதிக்கப் படுவார்கள். இவையெல்லாம் தவிர்க்கக் கூடிய உபத்திரவங்கள்.

இக்காலத்தில் தோலின் பாதுகாப்பில் அதிகம் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். வியர்வை அதிகமாக ஏற்படுவதால், வியர்வை கோளங்கள் அழற்சியுற்றும் வரண்டும் இருக்கும். இதற்கான தகுந்த பாதுகாப்பு செய்து கொள்ளாவிடில் வேனல் கட்டி, வரண்ட சொறி, சிரங்கு, நமைச்சல் முதலியவை ஏற்படும். வியர்வை கோளங்களின் அழற்சி குறையவும், தோலின் வரட்சி குறையவும், மாலை வேளைகளில் நல்லெண்ணெயையோ தேங்

யெண்ணெயையோ அல்லது மருந்துகள் போட்டுத் தயாரித்த தைலங்களையோ உடம்பில் மெல்லியதாகத் தடவிக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. உடலில் தேய்த்துள்ள எண்ணெயின் பசையை முழுவதும் அகற்றுவதும் உசிதமல்ல. அதனால் சோப்புகளைத் தேய்த்துக் குளிப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. சிகைக்காய்த் தூள், அரப்பு முதலியவைகளைக் கூட வெந்தயம், பயறு, கடலைப்பருப்பு, அரிசி, நெல்லிமுள்ளி, எலுமிச்சம்பழத் தோல் முதலிய தோலுக்குப் பதமும் வலிவும் அளிக்கக் கூடியவைகளைச் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, தேய்த்துக் குளித்தல் நல்லது. வடித்த கஞ்சியை சிறிது கஸ்தூரி மஞ்சள் தூள் சேர்த்துத் தேய்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. அருகம் புல்லை அரைத்து மேல்பூசிக் குளிப்போரும் உண்டு. இயற்கை வைத்தியத்தில் அபிமானம் உள்ளவர்கள் தலையிலும், உடலிலும் களிமண்ணைக் குழப்பிப் பூசிக் கொண்டு குளித்து இன்புறுவார்கள்.

பிண்ட தைலம், சதுக்ஷீரிகோ தைலம், தூர்வாதி தைலம் முதலியவைகளில் ஒன்றை உடலில் பூசியும், பிருங்காமலக தைலம், திரிபலாதி தைலம், சந்தனாதி தைலம் முதலியவைகளைத் தலைக்குத் தேய்த்தும் ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் உபகாரமாக இருக்கும். வேர்க்குரு, கோடைக்கொப்புளம், சொறி சிரங்கு முதலியவை ஏற்படாது.

பொதுவாக மலபந்தம் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது. 10—15 சூரத்தாவாரை விதைகளை 2-3 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்து, விதைகளைக் கசக்காமல் அகற்றி, அந்த ஜலத்தை மட்டும் வடிகட்டிச் சாப்பிடுவது மலபந்தத்தைப் போக்கும். பித்த சரீரவாகுள்ளவர்கள் 10-20 காய்ந்த திராக்ஷைப் பழங்களை (கிஸ்மிஸ்) 3-4 அவுன்ஸ் வெந்நீரில் 15-20 நிமிஷங்கள் ஊறவைத்து, கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய திரவத்தில், முன்கூறியபடி சூரத்தாவாரை விதைகளை ஊறவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. தேவையானபோது சுக்கு, சூரத்தாவாரை இலை, ரோஜாமொக்கு, காய்ந்த திராட்சை, பிஞ்சுக் கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைத் தனியாகவோ, சிற்றுமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்தோ காலையில் பேதிக்குச் சாப்பிடுவது நல்லது. பஞ்ச ஸகார சூர்ணமும், ஸ்வாதிஷ்ட விரேசன சூர்ணமும் அவ்விதம் மலம் இளக்குவதில் உபயோகமானவை. விடியற்காலை வேளையில் நீராரத்தை (இரவில் சாதம் ஊறிய ஜலம்) உப்பும், ஜீரகத்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதால் மலபந்தம் விலகும். இஸ்கோல் விதை (இசப்கோல்), ஸப்ஜா (விபூதிப் பச்சிலை) விதை இவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்து, தெளிவை

இறுத்து, சர்க்கரை சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ சாப்பிடுவது மலபந்தம், நீர்ச்சுருக்கு இவைகளைப் போக்க உதவும். தவிடு நீக்கிய சுத்தமான இஸ்கோல் விதை ஆயுர்வேத மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும். இதைத் தனியாக ஜலத்தில் ஊறவைத்து அப்படியே சாப்பிடலாம். பழ சர்ப்பத்துகள், பால் முதலியவைகளுடன் கலந்தும் சாப்பிடலாம்.

நன்னாரியைக் கஷாயமாக்கியோ, தீநீர் (அர்க்கம்) ஆக்கியோ சர்க்கரை கலந்து பானகம் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. செயற்கைமுறையில் எஸன்ஸ் முதலியவைகளின் உதவிகொண்டு தயாரித்த எந்த பானகமும் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. நன்னாரி பானகத்தைப் போல ரோஜாப்பூ, தாமரைப்பூ, சந்தனம், மகிழம்பூ, தாழம்பூ முதலியவைகளிலிருந்தும் அர்க்கம் எடுத்துத் தயாரித்த பானகங்களும், பழ ரஸங்களாலான பானகங்களும் நடுப்பகலில் சாப்பிட இதமாயிருக்கும்.

பொதுவாக எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியதும், மிதமான சூடுள்ளதுமான ஆகாரங்களை மிதமாக நல்ல பசி ஏற்பட்ட பிறகு சாப்பிட வேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும் போதும், மற்ற வேளைகளிலும், தாகத்திற்காக அளவுமீறி தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. கோடைகாலத்திய நாவரட்சிக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் சாப்பிட்டாலும் போதாது. வயிறு ·உப்புமே தவிர, நாவரட்சி அடங்காது. அத்துடன் குடித்த ஜலம் ஜீர்ணமாகாமல், வயிற்றுப்புசம், பசியின்மை, ஜீர்ணமின்மை, வயிற்றுக் கடுப்பு, அதிஸாரம், நீர்ச்சுருக்கு, தலைகனம், மார்ச்சளி முதலிய பல நோய்களுக்கு இடம் கொடுக்கிறது. அதனால் எவ்வளவு தாகமிருப்பினும், சிறிது சிறிதாக நீரை ருசித்துப் பருகுவதும் அடிக்கடி வாயில் ஜலம் விட்டுக் கொப்புளிப்பதும் கை, கால், முகம் முதலியவைகளை ஜலம் விட்டு அலம்பிக் கொள்ளுவதும் நாவரட்சியை ஓரளவு அடக்கும். விளாமிச்சை வேர் போட்டு ஊறிய ஜலம் உள் தாபத்தை வெகுவாகக் குறைக்கும், கோரைக்கிழங்கு, சந்தனத் தூள், விளாமிச்சை வேர், வெட்டி வேர், பர்படகப் புல் இவ்வைந்தையும் (சுக்கு சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ) ஜலத்திலிட்டு குடி தண்ணீராகக் காய்ச்சி, ஆறவைத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டு வர, உள் காங்கை, நாவரட்சி இவைகளைப் போக்கும். நல்ல ஜீர்ண சக்தியையும், பசியையும் உண்டாக்கும்.

கோடைநாளில் தயிரை அப்படியே உணவில் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உசிதமல்ல. தினசரி அதை உபயோகிப்பதும், எந்நாளிலும் அதை இரவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

நம் கவனத்திற்குகந்தவை.

பத்திரிகைகளில் பல செய்திகள் வெளியாகின்றன. அவைகளை நாம் படிக்கிறோம். படித்த வேகத்திலேயே மறந்தும் விடுகிறோம். அவைகளால் கிடைத்த படிப்பினை எது என்பதையே பலர் கவனிப்பதில்லை. ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகம் விளைவிப்பவை பற்றி வரும் செய்திகளையும் நம்மில் எத்தனை பேர் கவனித்திருப்பர்? அவ்விதம் கவனிக்காததால் அதே தவறுகள் திரும்பத் திரும்ப நிகழ்கின்றன.

கிருமிநாசினி மருந்துகள் கரிகாய்த் தோட்டங்களிலும், வயல்களிலும் பெருவாரியாகத் தெளிக்கப் படுகின்றன. பூச்சி மருந்து தயாரிப்பாளர் அம்மருந்தின் விஷசக்தி அபாயத்தைப் பற்றிக் கொடுத்துள்ள தகவல்களை நாம் கவனிப்பதில்லை. மூட்டைப்பூச்சி, கொசு, எறும்பு, கரப்பான், அந்து, கண்ணுடிப் பாச்சை முதலியவைகளின் உபத்திரவங்களைப் போக்க விளம்பரப் படுத்தப்படும் கிருமி நாசினிகள் அநந்தம். அவைகளை வீட்டினுள் உபயோகிக்கும் போது, அம்மருந்துகள் உபயோகித்த சில மணி நேரத்திற்காவது அங்குள்ள காற்றைச் சுவாசிப்பது கூட கெடுதலை விளைவிக்கக் கூடியது. உணவுப் பண்டங்களும் துணி வகைகளும், இருக்குமிடங்களில் கிருமி நாசினிகளை உபயோகிக்கும் போது மிகக் கவனத்துடன் இருப்பது அவசியம். கூடிய வரை, உணவுப் பண்டங்கள் முதலியவைகளை அகற்றிய பிறகே கிருமி நாசினிகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இன்று கிருமி நாசினிகளை உபயோகிக்காத காய்கரித் தோட்டங்களே அபூர்வம். அதனுல் காய்கரி முதலியவைகளை வாங்கியவுடன் அவைகளை நன்ருக அலம்பாமல் உபயோகப் படுத்துவது தவறு. அலம்பினுலும் நீக்க முடியாத விஷசக்தியுள்ள கிருமிநாசினிகளின் உபயோகத்தை தடை செய்யவேண்டும்.

ஸமீபத்தில் நடந்த ஒரு நிகழ்ச்சி. கிருமிநாசினிகள் தெளிக்கப்பட்டிருந்த புல்லை ஒரு ஆடு தின்றது. உடன் அது மயங்கி இறந்தது. அதன் இறைச்சியைப் பக்குவம் செய்து உண்ட 16 பேர்களில் உடன் ஒருவர் இறந்தார். மற்றவர் ஆஸ்பத்திரியில் கவலைக் கிடமான நிலையில் இருக்கின்றனர். இந்த சம்பவம் சிதம்பரத்திற்கருகே நிகழ்ந்தது.

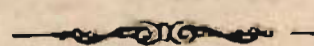
பாலினேஷியா என்பது அமெரிக்க கண்டத்திலுள்ள ஆதிவாசிகள் வசிக்குமிடம். அங்குள்ளவர்களில் மனித இறைச்சியை உண்ணும் காட்டு மிராண்டிகளும் உண்டு. அவர்கள் தற்போது அமெரிக்கர் மாமிசத்தை விஷம் கலந்துள்ளதென

உண்ணக் கூடாதென்று கட்டுப்பாடு செய்துள்ளார்களாம். அமெரிக்கர்களின் கொழுப்பில், க்ளோரினேடெட் ஹைட்ரோ கார்பன் கலந்திருப்பதால் மயக்கத்துடன் மரணம் ஏற்படுவதால், அக்காட்டுமிராண்டிகள் பயப்படுகின்றனர். இத் தகவலைக் கொடுத்தவர் லண்டன் பார்லிமெண்ட் அங்கத்தினரான லார்ட் ஷா கில்டன். அவர் லண்டன் மக்கள் சபையில் உணவுப் பண்டங்களில் விஷ ரஸாயனப் பொருள்களால் ஏற்படும் உபத்திரவத்தைக் குறிப்பிடும் போது இத் தகவலைக் கொடுத்துள்ளார். மேலும், இங்கிலாந்திலுள்ளவர்களின் சரீரத்தில் பத்து லக்ஷத்தில் இரண்டு பங்கும், அமெரிக்கரின் சரீரத்தில் பதினொரு பங்கும் டி. டி. டி. எனும் கிருமிநாசினி இருக்கிறதாம். இவ்விதம் ரத்தத்தில் விஷசத்து அதிகரிப்பதால் புற்று நோய் அதிக அளவில் பரவலாம் என்றும் அவர் குறிப்பிட்டுள்ளது கவனிக்கத் தக்கது.

அடிக்கடி பால் பவுடர் மூட்டைகள், மாவு மூட்டைகள் முதலியவை வெளிநாட்டிலிருந்து வரவழைக்கும் போது, பாலிடால் முதலான கடும் விஷமருந்துகள் கலந்து விடுவதும், அதனால் தொத்து நோய்கள் பரவலாய் ஏற்படுவதும் செய்திகளிலே காணப்படுகின்றன.

இவையெல்லாம் நமக்கு ஒரு படிப்பினையைத் தருகின்றன. நாம் அழிக்க விரும்பும் கொசு, மூட்டைப் பூச்சி முதலியவை முன்னைவிடக் குறைந்ததாகத் தெரியவில்லை. சில பூச்சிகள் கிருமிநாசினிகளால் பாதிக்கப் படாத அளவிற்கு தற்காப்பு சக்தி பெற்று வருவதாகக் கருதுபவரும் உண்டு. ஆகவே, பூச்சிகளை அழிக்க முயற்சிகளிலாகும் செலவில் ஒரு பாகத்தையாவது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை தூயதாக்கவும், எளிதாக்கவும் செலவு செய்தால், கிருமிகளின் உபத்திரவம் குறைவதோடு. நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் கிருமிநாசினிகளின் விஷத்திற்கு அஞ்சும் கொடுமையிலிருந்தும் விடுபடலாம்.

இந்த நோக்கத்துடனேயே நகரங்களிலும், கிராம சுற்றுப் புறங்களிலும் கிருமி அழிப்பிற்காகக் காட்டும் அக்கரையை ஆக்கத்துறையிலே திருப்பி உள்ளும் புறமும் தூய்மையுடன் வாழ்வதற்கான வகைகளை சுகாதாரப் பொறுப்பு ஏற்பவர்கள் செய்து கொடுத்தல் நலம்.



அழகுக் குறிப்புகள்.

[ஜனகம்.]

வாழ்க்கையிலே நாம் சுகமாக, மகிழ்ச்சியாக வாழவேண்டுமானால், முதலில் சரீரத்தை நன்ருகப் போஷித்துக் கொள்ளவேண்டும். "உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர் வளர்த்தேன்" என்பது பொருள் நிறைந்த மொழி! இது திருமூல திருமந்திர வாக்கு! அலாதி அழகும், ஸ்பரிச மேன்மையும் நம் சருமத்தை அழகு செய்ய வேண்டுமானால் நாம் வாரந்தோறும் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். சருமத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சில அழகுக் குறிப்புக்களை பின்பற்றினால் முகத்திலே வசீகரம் வளரும். தேகாப்பியாசம், சாப்பாட்டிலே கட்டுப்பாடு இரண்டும் இருந்தால் உடம்பு லட்சணமாக இருக்கும். இப்போது இருப்பதைவிட இன்னும் கவர்ச்சியாக மாற முடியும். அதற்கேற்ற முயற்சி மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வதனகாந்தி லேபம் !

தற்காலத்தில் முகத்திற்கு உபயோகிக்கப்படும் கிரீம், ஸ்னோ முதலியவைகளுக்குப் பதிலாக வதனவாசம் என்ற லேப வகைகள் (பூச்சுகள்) அந்தக் காலத்திலும் உபயோகித்து வந்திருப்பதாக முன்னோர்களின் அங்கரசனைகளின் குறிப்புகள் ஆங்காங்கு கிடைக்கின்றன.

இங்கே அனுபவத்திலே கைகண்ட வதனவாச முறையைத் தருகிறேன். செய்து உபயோகித்துப் பாருங்கள்! உயர்தர 'வதன காந்தி'லேபம் தயாரிக்க ஆறு பொருட்களே தேவை. செய்வதும் மிகவும் சுலபமே! எல்லாம் நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்.

உலர்ந்தமகிழம்பூப் பொடி	5 பலம்	கோரைக்கிழங்கு பொடி	2½பலம்
கிச்சலிக்கிழங்கு	,, 2½ ,,	மலாக்கா சந்தனம் ,,	3 ,,
கஸ்தூரிமஞ்சள்	,, 2½ ,,	உயர்தர பன்னீர் 20 அவுன்ஸ்	

கிச்சலிக்கிழங்கு, கஸ்தூரிமஞ்சள், கோரைக்கிழங்கு முதலியவற்றை தூசி தும்பு நீக்கி வெய்யிலில் உலரவைத்துப் பொடி செய்ய வேண்டும். ஐந்துவகைப் பொடிகளையும் ஒன்ருகக் கலந்துகொண்டு நன்கு தேய்த்தலம்பிய அம்மியிலோ கல்வத்திலோ போட்டுப் பன்னீர் விட்டு மைபோலாகிற மட்டிலே அரைக்கவேண்டும். பிறகு அதை கொட்டைப்பாக்கு அளவில் எடுத்து வில்லைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்தவேண்டும். நன்ருகக் காய்ந்ததும், காற்றுப் போகாத சீசாவில் போட்டு பத்திரப்படுத்தவேண்டும். காலையில் குளிக்க அரை மணி நேரம் முன்பு ஒரு வில்லையை பாலிலே மத்தித்து விழுதாக்கிக் கொண்டு முகத்திலே நன்ருகப் பூசிக்கொள்ளவும். முப்பது நிமிஷம் கழித்துக் குளிக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்து வந்தால் இரண்டே வாரத்தில் முகம் பளபளப்பாக மின்னும். வசீகரமான கவர்ச்சி உண்டாகி வதனம் சொலிக்கும். லக்ஷ்மீ கடாக்ஷம் உண்டாகும். தற்காலத்தில் நாம் உபயோகித்து வரும் ஸ்னோ, கிரீம் போல சருமத்திற்கு வரட்சியைத் தராமல் இந்த வதனகாந்தி லேபம் வதனத்தை சுத்தம் செய்து, குளுகுளுப்பையும் வழவழப்பையும், புத்துணர்ச்சியையும் தரும்.

அம்மை.

வைஸூரி நாட்டில் பல உருவில் காணப்படுகிறது ; இவைகளில் அதிகமாக பால் அம்மை எனப்படும் பெரியம்மை, விச்சிரிப்பு, சிச்சிலுப்பை எனப்படும் சின்னம்மை, தட்டையம்மை, விளையாட்டம்மை எனப்படும் நீர்க்குளவான் இவை காணப்படுகின்றன, மற்றவை மிகக் குறைவாகவே ஏற்படுகின்றன.

பொதுமக்களுக்கு இன்று எல்லா அம்மைகளையும் பிரித்தறியும் திறமை குறைந்து வருகிறது. அதற்குக் காரணம் (1) பரம்பரையாக வந்த பழக்க வழக்கங்களில் பயிற்சி சென்ற தலைமுறையுடன் நின்றுவிட்டது. அந்தத் தலைமுறையில் வந்த பாட்டிகள் குடும்பத்தின் ஸுகாதாரப் பாதுகாப்பின் வழியறிந்தவர்கள். அவர்களே அப்பொறுப்பு முழுவதையும் வகித்தனர். வைத்யர்கள் கிடைக்காத விடங்களில் வியாதி நிதானத்திலும் சிகித்ஸையிலும் திறமையை வெளிப்படுத்தி வந்தனர். அந்த சமுதாயம்— தலைமுறை மறைந்து விட்டது. (2) வைத்யர்கள் இந்நோயை நேரிடையாக சிகித்ஸை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

அம்மை என்ற சொல் தாயைக் குறிக்கும். அம்பிகையின் அருளுதவி கொண்டே இந்நோய் குணப்படும் என்பதை இது குறிக்கின்றது. இந்தத் தாய் தெய்வத்தை மஹாமாயி, மஹாமாரி, மாரியம்மன், மாரியாயி, சீதளா என்று அழைக்கிறார்கள். வைஸூரி, காலரா, பிளேக் போன்ற கொடும் மாரி நோய்களை அடக்கும் சக்தி இந்த தெய்வத்திடம் இருப்பதாக நம்பிக்கை மக்களிடையே ஊன்றி இருக்கிறது. நோய் அம்மை என அறிந்தும் இதுவரை செய்துவந்த சிகித்ஸைகளை நிறுத்தி இந்த தெய்வத்திடம் முழுப்பொறுப்பையும் விட்டு அவளை வழிபடுவதையே நோயாளியும் நோயாளியைச் சார்ந்தவர்களும் முக்கியப் பணியாகக் கொள்கிறார்கள். இதில் படித்தவனும் பாமரனும் ஏழையும் பணக்காரனும் ஒரு நினைப்புள்ளவனே.

எல்லா தொத்து நோய்களையும் அம்மை எனக் குறிப்பிடுவதும் நாட்டில் பழக்கத்திலுள்ளது. எங்கு பிறருடன் பழகாமல் நோயாளியைத் தனித்துப் பாதுகாக்க வேண்டுமோ ; எங்கு தாய்தெய்வத்தின் அருள் உதவிதான் நோய் குணமாவதற்குத் தேவையாக எதிர்பார்க்கப் படுகிறதோ ; அங்கெல்லாம் அம்மை என்ற பெயரால் அழைப்பது நாட்டின் பழக்கம். அதனால்

அம்மை என்ற சொல் சற்று பரவலாக நிற்கிறது. அதனுல் தான் பொன்னுக்கு வீங்கி மென்னிக்கு வீங்கி எனப்படும் தாளம்மை, விஸ்போடகம் எனப்படும் ஒத்தம்மை இவைகூட அம்மை என்றே கூறப்படுகின்றன. இவை எல்லாவற்றிற்கும் உள்ள மற்ெருரு தொடர்பு அம்மன் பச்சிலை எனப்படும் வேப்பி லையும் அம்மன்பூச்செனப்படும் மஞ்சளும் இவை எல்லாவற்றிற் கும் சிகித்ஸையில் பெருவாரியாகப் பயன்படுவதே.

சிகித்ஸையின் நோக்கமும் வழியும் :— நோயாளியை உடன் பெரும் புழக்கமுள்ள இடங்களிலிருந்து பிரித்துத் தனிப்படுத்து வது, மாதவிடாய் நின்றுபோன ஸ்திரீகள், இந்நோய் வந்து இயற்கையான தடுப்புசக்தி பெற்றவர்கள் மட்டுமே நோயா ளிக்கு சுச்ரூஷை செப்ய அனுமதிக்கப் படுவர்கள். குழந்தைகள் இள வாலிபர்கள், இளம் பெண்கள் அனுமதிக்கப் படுவதில்லை. எண்ணெய் குளி, க்ஷவரம், ஆண் பெண் சேர்க்கை, தாளித்தல், காரமான நெடி பரப்புதல் இவை தடைபடுத்தப்படுகின்றன. வீட்டிற்கு வருபவர்களும் இந்த கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்படுத்தப் படுகின்றனர். வீட்டிற்கு வெளியிலிருந்து வருபவர்கள் அன்று எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டவர்களாகவோ க்ஷவரம் செய்து கொண்டவர்களாகவோ முதல் இரவு மைதுனம் புரிந்தவர்களா கவோ இருக்கக் கூடாது. இந்த கட்டுப்பாட்டிற்கு மீறினுல் நோயாளியின் நோய் அதிகமாகும். எண்ணெய் ஸ்நானம் முத லியன செய்துகொண்டவர்களுக்கு இந்நோய் பரவலாம் என்ற பீதியை விட ஏற்கனவே நோய் கொண்டவனின் நோய் அபாய நிலையை அடையும் என்ற பீதியே மிகுந்துள்ளது இங்கு கவ னிக்கத் தக்கது. இந்த விஷயத்தில் கவனத்தைக் கொணர வீட்டின் வாசற்படியின் மேலேயே நன்கு கண்ணில் படுமாறு அம்மைநோய் வந்துள்ளதன் அடையாளமாக அம்மன் பச்சிலை யான வேப்பிலை செருகப்படுகின்றது. தேவியின் பிரீதியை சம் பாதிப்பதற்கும் நோய் பரவாமல் தடுப்பதற்கும் நோயாளியின் படுக்கையைச் சுற்றியும் வேப்பிலையை வைப்பார்கள். வாயிற் படியில் வேப்பிலையைக் கண்டவன் தனது நிலையை நிதானித்து அவசியத்தை உணர்ந்த பின்னர் கைகால் அலம்பி சுத்தமாகத் தான் உள்ளே நுழைவான். குழந்தைகளும் மற்ற இளவயதி னரும் உள்வரமாட்டார்கள். நோயாளியைச் சுற்றியுள்ள இடம் சுத்தமாகப் பாதுகாக்கப்படும். மல ஜலங்கள் வராட்டி களில் பெறப்பட்டு கொல்லைகளில் குழிகளிலிட்டுப் புதைக்கப் படும். எறும்பு முதலிய உபத்ரவங்கள் வராமலிருக்க நோயாளி யின் படுக்கை அடிக்கடி மாற்றப்படும். நோயாளி நடமாட அனுமதிக்கப் படுவதில்லை. புகை போடுவது தாளிப்பது போன்

றவை மூக்கின் மூலம் உறுஞ்சப்பட்டு நோயை பரப்பலாம் என்ற நோக்குடன் அந்த வீட்டில் செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. நோயாளிக்கும் எங்கும் விரணமாயிருக்கிறபடியால் காரநெடி சிரமப்படுத்தும் என்பதும் அதற்கு முக்ய காரணம். நோயாளிக்கு ஏற்படும் அரிப்பு எரிச்சலைத் தடுக்கத் தானே சொரிந்து கொள்வதைத் தடுக்க வேப்பிலையால் லேசாகத் தடவி விடுவது உண்டு.

ஜ்வரம் நின்று முத்து வெளிக்கிளம்பும் வரை அரிசிக் கஞ்சி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுப்பதும், முத்து வந்ததும் தாகத்திற்கு ஆறிய வெந்நீர், இளநீர், பதனி போன்ற குளிர்ந்த பானங்கள் கொடுப்பதும், முத்து காய ஆரம்பித்ததும், கஞ்சி மோர் சேர்த்துக் கொடுப்பதும், மொந்தன் அல்லது பேயன் வாழைப்பழம், பனம் நொங்கு, காய்ந்த திராக்ஷை, பேரீச்சை முதலியன கொடுப்பதும் வழக்கம். வெங்காயத்தை நெய்யிலோ சிற்றுமணக்கெண்ணெய்யிலோ வதக்கியோ, பச்சையாகவோ கொடுப்பது உண்டு. இவை எல்லாம் நோயாளியின் ஜீரண சக்தியையும் கப உபத்ரவங்களின்மையையும் நன்கு கவனித்தே கொடுப்பது வழக்கம். மலபந்தம், பேதி, மார்பில் கபக்கட்டு முதலிய உபத்ரவங்களிருப்பின் இவ்வுணவுகளை நிலைக்கேற்பக் கட்டுப்படுத்தி கஞ்சி முதலிய ஆகாரங்களை உசிதமானபடி கொடுப்பதுதான் அனுபவமுள்ளவர்களின் வழி. சிலர் இந்நிலையில் கவனக் குறைவால் ஆகாரத்தில் கட்டுப்பாடில்லாமல் நோயைக் கட்டுக்கடங்காமற் செய்து பரிதவிப்பது முண்டு. முத்து மறைந்து புண் ஆறும் தறுவாயில் நோயாளிக்கு தெளிவு ஏற்பட்டதும் 2—3 ஓமஜல ஸ்னானம் செய்வித்துப் பிறகு எண்ணெய்க் குளி செய்வித்தல் வழக்கம். ஸ்னானத்திற்கான ஜலம் வேப்பிலை கடுக்காய் போன்ற நீர்க்கனத்தைக் குறைக்கும் பொருள்கள் சேர்த்துக் காய்ச்சப்பட்டிருக்கும். இதுவே பொது முறை.

மருந்துகளைக் கொண்டு சிகித்ஸை செய்விப்பது பழக்கத்தில் இல்லை எனினும் அனுபவம் மிக்கவர் நிலைகளுக்கேற்ப கைவைத்யம் செய்வது காணப்படுகின்றது. அவை பின் வருமாறு :—

ஜ்வர ஆரம்பத்தில் ஜ்வரத்தின் கடுமையைக் குறைக்க :— கால்களை வெந்நீரில் நனைத்திருப்பது, பகல்வேளையில் சூடான கஞ்சி ஆகாரம் சாப்பிட்டு வியர்வையை வெளிப்படுத்துதல், நவச்சாரம் சேர்ந்த ஜலம் கொடுத்தல், மான்கொம்பு, ருத்ராக்ஷம், பவழம், முத்து போன்ற ஹிருதயத்திற்குப் பலமளிப்ப

வைகளும் ஜ்வரதாபத்தைக் குறைப்பவைகளும் நோயின் கடுமையைக் குறைப்பவைகளுமானவைகளில் ஒன்றை பால் கலந்த இளநீரில் உரைத்துக் கொடுப்பது.

முத்து வெளிப்படுவதில் தாமதத்தைத் தவிர்க்க :— ஆட்டு ஸோப்பு சாப்பிடக் கொடுப்பது, கற்பூரம் கலந்த ஜலத்தைக் குடிப்பது.

பிதற்றலைக் குறைக்க :— பெருங்காயம். கஸ்தூரி, சூடம் இம் மூன்றும் கலந்த யோகத்தால் ஜன்னி நிலையை மாற்றுவது. ஜடாமாஞ்சி, குரோசாணி ஓமம் முதலியவைகளின் கஷாயத் தால் தூக்கத்தை உண்டாக்குவது, மனச்சாந்தி அளிப்பது.

முத்து உட்புறம் பாய்வதைத் தடுக்க :— ஜீரகம், காசுக்கட்டி, தேத்தான் விதை இவைகளில் ஒன்றை இளநீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் கொடுப்பது, மான் கொம்பை அரைத்து ஜலத்தில் குழப்பிக் கொடுப்பது.

அரிப்பு குறைய :— அரிசிமாவைத் தூவுதல், வேப்பிலையால் சொரிந்து கொள்ளுதல், அரிசிமாவைத்தூவ பழுத்த முத்து காயும்.

மலக்கட்டு நீங்க :— ரேவல்சீனி, கடுக்காய், ரோஜாமொக்கு திராக்ஷை இவைகளைக் கஷாயமிட்டுக் குடிப்பது.

தொண்டை எரிவு நீங்க :— வெண்டைவித்து கஷாயம், இல வம் பிசின் கஷாயம் இவைகளால் கொப்பளிக்கலாம்.

உள்ளுறுப்புகளிலிருந்து ரக்தக்கசிவை நிறுத்த :— மான் கொம்பு பவழம் முத்து இவைகளை ஜலத்தில் அரைத்துக் கலக் கிக் கொடுப்பது

கண்களில் அழற்சி குறைய :— அன்னக்கிழியில் வெண் ணெய் சேர்த்து நீராரத்தில் நனைத்து இதமாக கண்களில் ஒத்த டம் கொடுப்பது.

கண்களில் முத்து ஏற்படாதிருக்க :- வெங்காயத்தை மென்று குதப்பி அந்த வாயால் நோயாளியின் கண்களில் ஊதுவது.

கண்களின் விரணத்தில் :— இளம் பனங்குருத்துச் சாற் றைப் பிழிவது.

ஆறாத புண்களில் :— தேங்காய்த் துருவலையும் புளியங் கொட்டைத் தோலையும் அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெயை மேல் தடவிக் கொள்வது.

வியாதி நீங்கியதும் பருத்திவிதை, அத்திப்பிஞ்சு, ஜாதிக்காய், ஜீரகம் இவைகளை யரைத்துச் சாப்பிட உள்புண் ஆறும். தெம்பு கிட்டும்.

வேப்பிலை, மஞ்சள், அருகம்புல், இவைகளை யரைத்துத் தயிர் விட்டுக் குழப்பி உடலில் பூசி ஸ்னானம் செய்ய தோல் வலுப்பெறும்.

வெங்காயம், பழையபுளி, எலுமிச்சம்பழம், நெல்லி, பனை வெல்லம், பயறு, வாழைக் கச்சல், வாழைப்பழம், அத்திப்பிஞ்சு, பசுவின் மோர், இளநீர், இளந்தேங்காய், பனநொங்கு இவை உணவுப் பொருள்களில் அதிகமாகச் சேர்க்கபடுபவை.

நிலவேம்பு, அதிமதுரம் மரமஞ்சள், வேப்பம்பட்டை, நன்னாரி, விளாமிச்சை இவைகளின் கஷாயம் சாப்பிடுவது உண்டு.

மாங்காய், மாம்பழம், நல்லெண்ணெய், கடுகு, மிளகாய், புதுப்புளி இவை நீக்கற்பாலன.

வராமல் தடுக்க :— நம் முன்னோர்கள் கடைப்பிடித்து வந்த நற்பழக்கங்கள் இந்நோய் தடுப்பில் மிகவும் பெரிய பலமாக இதுகாறும் இருந்து வந்துள்ளது. மெய் மனம் ஆத்மா என்ற மூன்று நிலைகளும் நல்ல வழியிலே செல்வதுதான் இந்நோய்க்கு அணை. பவழம், ருத்ராக்ஷம், ஸ்படிகம், முத்து, வெள்ளைக் குங்கிலியம், கஸ்தூரி, கோரோசனை, குங்குமப்பூ, மான்கொம்பு இவைகளை யரைத்துக் கலக்கிய ஜலம், தாழைத்தீநீர் அல்லது கஷாயம், தாழை எண்ணெய் இவைகளைச் சாப்பிடுவது, ருத்ராக்ஷம், பவழம், முத்து இவைகளை கழுத்தில் தரிப்பது. முதலீற்றுக் குதிரைப்பால் சாப்பிடுவது முதலியவை சிறந்த தடுப்பு முறைகளாகக் கையாளப் படுகின்றன.

காற்றேட்டம் தேவை :

மூக்கின் வழியாகச் சுவாசித்து நாம் காற்றைச் சுவாசப் பைக்குக் கொண்டு செல்லுகிறோம். சுவாசப் பைகள் ஒரு விதமான துருத்தியைப் போல வேலை செய்கின்றன. வெளியிலிருந்து நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உயிர் கொடுக்கும் வஸ்துவான பிராணவாயு எனப்படுவது இருக்கிறது. நாம் வெளியே விடும் காற்றில் விஷவாயுக்கள் இருக்கின்றன. இவை உடனடியாக வெளிக் காற்றில் கலக்காமல் இருந்தால் நம்மைக் கொன்றுவிடக் கூடும். அதனால் தான் நல்ல காற்றேட்டம் இருப்பது அவசியமாகிறது.

ஆரோக்கிய சாதனங்கள்.

Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை.

---

4. சிசுவின் உணவு.

தற்காலத்தில் பிறந்த குழந்தைக்கு முதல் நாளிலிருந்தே தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம் என்று நவீன வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். ஆனால் ஆயுர்வேதத்திலோ, மூன்றாவது நான்காவது நாட்களில் தான் பால் கொடுக்க வேண்டுமென்று அறிவிக்கப்படுகிறது. முதலிரண்டு நாட்களில் வரும் தாய்ப்பாலானது (Cholestrin) குருவாயிருப்பதால் குழந்தைக்கு கபத்தை அதிகரிக்குமென்றும் அதனால் தேன், நெய், வெண்ணெய் போன்ற ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்நாட்களில் குளூகோஸ் ஜலம் கொடுக்கிறார்கள். அதைவிட சிறந்தது தேனும் தண்ணீரும் தான். நெய், வெண்ணெய் முதலியவைகள் சுத்தமாக கிடைப்பதரிதாகையாலும், இக்காலத்தில் பிறக்கும் சிசுக்கள் அவைகளை ஜீர்ணிப்பது கஷ்டமானதாகையாலும் அவைகளை அவசியமாயின் தவிர்க்கலாம்.

குழந்தையின் ஆகாரத்திற்குத் தனது தாயின் பாலைவிடச் சிறந்த ஆகாரம் வேறு எதுவும் கிடையாது. பசித்த பொழுது வயிற்றை நிரப்புவதும், உடல் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்த போஷாக்குள்ளதுமான ஆகாரம் தான் உயர்ந்தது என்பதில்லை. உடல் வளர்ச்சிக்குப் போஷாக்குள்ள ஆகாரம் அவசியமானதாக விருந்தாலும் அது எப்பொழுது யாரால் கொடுக்கப்படுகிறது என்பதும் அவசியமாகிறது. தாய்ப்பால் ஒன்றுதான் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான ஆகாரமும் உகந்த ஆகாரமுமாகிறது. தற்கால சூழ்நிலையில் பல காரணங்களால் தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு கிடைக்காமலிருக்கிறது. அதனால் குழந்தைகளின் ஆகாரமென்று விற்கப்படும் பல செயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கிறது. குழந்தைகளின் ஆகார வஸ்துக்கள் அதிக விலையுள்ளதாக ஆவதனால், மத்தியதரக் குடும்பங்களிலிருக்கிறவர்கள் தமது குழந்தைகளுக்குப் போதுமான ஆகாரம் கொடுக்க முடியாமலாகிறது. ஒரு தாய் தான் உண்ணும் சாதாரண உணவு வகைகளோடு, சிறிது பாலும் நெய்யும் அதிகமாக சாப்பிடும் பக்ஷத்தில், தனது குழந்தைக்கு வேண்டிய பாலை சுரப்பித்துக் கொடுக்க முடியும். குழந்தை வேண்டுவது ஆகாரமட்டுமில்லை ; அதற்கு உண்ணும் பொழுது அன்பும், பரிவும் வேண்டியிருக்கின்றன. தாயைத் தவிர வாத்சல்யமுள்ளவர்கள் வேறு யாருமிருக்க முடியாது. பசித்த குழந்தையை எடுத்தவுடன் அன்பு மேலிட்டால், தேகத்திலிருக்கின்ற பல

சுரப்பிக் கிரந்திகள் வேலை செய்து பாலை அதிகமாக சுரப்பிக்கிறது. வாத்சல்யத்தோடு கொடுக்கப்படும் அவ்வாகாரம் தான் குழந்தையின் மனோ வளர்ச்சிக்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் பயன்படுகிறது.

செயற்கை ஆகாரங்களைப் பற்றி சற்று கவனிப்போம். குழந்தைகளுக்கென பல மருந்து உற்பத்தி சாலைகள் பால் சத்துள்ள ஆகார வகைகளைச் செய்கிறார்கள். அதை யார் வேண்டுமானாலும் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். ஆகாரப் பொருளைச் செய்கிறவர்கள் யாரோ; அதைக் கொடுப்பவர்களும் தாயாராக இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆக நவீன நாகரீகத்தின் பயனாக, பாலூட்டி வளர்க்கும் மிருகங்களின் பாக்யம் கூட, நமது தாய்மார்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கிடைக்காமல் போகிறது.

தாய்ப் பால் கிடைக்காவிட்டால், தாதியின் பாலைக் கொடுக்கலாம். அந்த தாதி ஆகாரம், நியமம் முதலியவைகளில் தாயைப் போலவே யிருக்கவேண்டும். அவளுடைய குழந்தையும் உயிருடனிருக்க வேண்டும். அவளும் குழந்தையினிடத்தில் பிரியமுள்ளவளாக விருக்க வேண்டும். சிறந்த குணங்களுள்ளவளாயிருக்கவேண்டும்.

தாய்ப்பால் குறைவதற்கு, கோபம், சோகம், குழந்தையினிடத்தில் அன்பில்லாமலிருத்தல், பட்டினி இருத்தல், அதிக வேலை செய்தல் போன்றவைகள் காரணங்கள். அவைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். பாலை அதிகரிக்க வேண்டுமாயின் தாயை அதிக சந்தோஷ முள்ளவளாகச் செய்வதோடு கீழ்க்கண்ட ஆகார வகைகளையும் உபயோகிக்க வைக்கவேண்டும், முருங்கைக்காய், சம்பா அரிசியின் அன்னம், கோதுமை, வெள்ளைப்பூண்டு, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, சுரக்காய் முதலியவைகளும், மீன், மாம்சம் முதலியனவும் அருந்தலாம். பால், நெய், தேங்காய் முதலியவைகளையும் உபயோகிக்கலாம். எந்த ஆகாரமுண்டானாலும், குழந்தைக்கு எவ்விதமான பிணியும் வராமலிருக்க தாய் அடிக்கடி வெள்ளைப்பூண்டை ஆகாரத்தில் உபயோகிக்க வேண்டும். இது தாய்ப்பாலை அதிகரிப்பதோடு, பாலில் ஏற்படும் தோஷங்களையும் நிவர்த்தித்துக் குழந்தைகளுக்கு வியாதி வராமல் தடுக்கிறது.

ஆனந்தம் எது?

[வித்துவான் A. சிவராமகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி.]

ஆனந்தம் என்ற சொல்லுக்கு திருப்தி, மகிழ்ச்சி, களிப்பு, மனத்தின் நிறைவு என்று பொருள் கூறுவார்கள். சிறிதளவு கூட எக்காலத்திலும் துக்கக் கலப்பில்லாத ஆனந்தத்தை பிரும்மானந்தம் அல்லது பேரானந்த மென்பர். அந்த பிரும் மானந்தத்தை அறிய மனிதன் தன் வாழ்க்கையில் அடையும் ஆனந்தத்தை அறிவது அவசியமென உபநிஷத்து கூறுகிறது. தெரிந்ததைக் கொண்டு தெரியாததை விளக்கும் வகையது.

உபநிஷத்து மனிதனின் ஆனந்தத்தைப் பின்வருமாறு வரையறுத்துக் கூறுகிறது.

युवा स्यात् साधुयुवाध्यायकः। आशिष्ठो द्रढिष्ठो बलिष्ठः। तस्येयं पृथिवी सर्वा वित्तस्य पूर्णा स्यात्। स एको मानुष आनन्दः। —

நற்குணங்களும் அழகும் மிகுந்த ஒரு யுவா எல்லாக் கலைகளிலும் வல்லவனுயும், ருசியுடன் உணவை உட்கொண்டு மனோ தைரியம் உடல் வலிமையுடையவனுயும் எல்லாச் செல்வங்களும் நிரம்பியவனுயும் இருந்தால் அது மனிதனின் ஆனந்தம் என்பது இதன் கருத்தாகும்.

இம்மந்திரத்தில் அமைந்துள்ள கருத்தின் அழகைச் சற்று ஆராய்வோம்.

மனிதனுக்கு இளம் பருவத்தில் விஷய சுகத்தைப் பற்றித் தெரியாது ஆதலால் விஷயஸுகத்தால் வரும் ஆனந்தம் அந்த நிலையில் கிட்டாது. முதுமைப் பருவத்தில் விஷய குணங்கள் தெரிந்தபோதிலும் அனுபவிக்கச் சக்தியில்லை. அதனுல் விஷய ஸுகத்தால் வரும் ஆனந்தம் இல்லை. ஆகையால் யௌவனந் தான் ஸுக போகங்களை அனுபவிக்க ஏற்ற வயது என்பதைக் கருதி யுவா என்று வேதம் கூறியது. யுவனுக இருந்தும் நற்குணங்களும் அழகும் இல்லையானுல் பயனில்லை. ஆதலின் ஸாது யுவா என்று கூறியது. யௌவன மிருந்தும் 64 கலைகள் 14 வித்தைகள் இவைகளில் ஒன்றில் தேர்ச்சி யில்லாவிட்டாலும் துக்கம் உண்டாகும். ஆதலின் எல்லாக் கலைகளிலும் தேர்ந்தவன் என்பதைக் காட்டவே அத்யாயக: என்று கூறியது.

கலைகளைக் கற்றிருந்தும் காரியங்களில் மந்தமாக ஈடுபடுகின்றவன் ஸுகத்தை அடையமுடியாது. அல்லது ஜீரணசக்தி குறைவால் சாப்பாட்டில் ருசி யில்லாதவன் ஆனந்தமடைய

முடியாது. ஆதலின் ஆசிஷ்ட்ட: என்று கூறியது. ஆசிஷ்ட; என்ற சொல்லிற்கு இரண்டு அர்த்தமுண்டு.

आशुतमः 1. सर्वकार्येषु शीघ्रं प्रवर्तते 2. सर्वेषु भोज्यद्रव्येषु रुचि-बाहुल्येन आशितृतमः।

எல்லாக் காரியங்களிலும் விரைவாக ஈடுபடுகின்றவன். சுரு சுருப்புடையவன், உண்ணத் தகுந்த பொருள்களை சுவை மிகுதியால் நன்கு உண்பவன் என. இவ்வளவிருந்தும் மனோதிடமில்லையானால் உலக நடவடிக்கைகளில் தைரியமாக இறங்கமுடியாது. ஆகையால் த்ருடிஷ்ட்ட:— மனோதைரியம் மிகுந்தவன் என்று கூறியது. மனோதிட மிருந்தும் உடல் வலிமையில்லையானால் பயனில்லை. ஆகையால் பலிஷ்ட்ட: (உடல் வலிமை மிகுந்தவன்) என்று கூறியது. இவ்வளவிற்கும் பின் செல்வமில்லையானால் யாது பயன்? அதிலும் குறைந்த செல்வத்தால் பயனில்லை. பூமி முழுவதும் எல்லாவிதமான செல்வத்தாலும் நிரம்பப் பெற்று மேற்கூறிய யுவனுக்கு அதீனமாக இருக்க வேண்டும். அல்லது அவனிடமுள்ள செல்வத்தாலேயே தனக்குத் தேவையானது எல்லாவற்றையும் பெற முடியவேண்டும். இப்படியிருந்தால் மனித ஆனந்தத்தைப் பூர்ணமாக அடைந்தான் எனலாம். அதைத்தான் மனித ஆநந்தம் என்று கூறியது.

இந்த மந்திரத்தில் நடுநாயகமாக அமைந்த ஆசிஷ்ட்ட: என்ற பதத்தின் பொருளை ஆரோக்கிய நோக்குடன் ஆராய்ந்தால் அது மற்ற எல்லாவற்றிற்கும் ஆதாரமாக அமைந்திருப்பதை நன்கு உணரலாம். ஏனென்றால் நல்ல ஜீரண சக்தியுள்ளவன் சுவையுடன் உணவுண்டால் உடல்வலிமை மனோதைரியம் யௌவனம் இயற்கையான மேனி யழகு, கலைகளைக் கற்கும் திறமை, செல்வத்தைப் பெறுதல் முதலிய நிலைகளைப் பெறலாம். ஆகையால் ஜீரணக்கோளாறு வராத வண்ணம் உடலைப் பாது காத்துக் கொள்ளவேண்டும். சாப்பாட்டில் ருசி குறைந்தால் வியாதியின் சின்னம் தோன்றத் தொடங்குகின்றது என்பதைத் தீர்மானித்து அதைத் தீர்த்துக் கொள்ள வழி தேடவேண்டும்.

ஆகவே பிரம்மானந்தத்தை விளக்க வந்த உபநிஷத்து ஆரோக்கியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மானுஷ ஆனந்தத்திலிருந்து தொடங்கி பிரம்மானந்தத்தைத் தெளிவுபடுத்துகிறது. பிரம்மானந்தம் தான் உண்மையானந்தம். அதனை விளக்க வந்த ஆரோக்கியத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மானுஷ ஆனந்தமும் மனித வாழ்க்கையில் உண்மையான ஆனந்தம் என்பதை உணரவேண்டும்.

தூதுளை

[வித்யாரத்னம் திருமதி T. S. ஜானகி,]

நாம் பிறந்து வளர்ந்த இந்த நாட்டில் நம்முடைய உடல் நிலைக்குத் தகுந்தபடி உற்பத்தியாகும் உன்னத மூலிகைகளின் உதவிகொண்டு நோய்கள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். தொன்மையுட் தொன்மையான செந்தமிழ் நாட்டின் நாளெஃதெனச் சொல்லக்கூடா நாளிலிருந்து மூலிகைகள் வழி வழியாக வந்தவை, அவற்றின் அருமை பெருமையை அறியாமல் புறக்கணிப்பது அறியாமையாகும்.

தூதுளை கொடியினத்தைச் சேர்ந்த மூலிகைகளில் ஒன்று. நமது தமிழ் நாட்டில் வேலிகளிலும், வேலியை அடுத்துள்ள மரங்களின் அருகிலும் வளர்ந்து வேலியையோ, மரத்தையோ தனக்கு ஆதாரமாகப் பற்றி நிற்கும், இந்தக் கொடிகளில் தொரட்டி போன்று வளைந்த முட்கள் நெருங்கி இருக்கும். இதன் இலைகளின் மத்தியிலும் முள்ளிருக்கும். இலைகளை முள் நீக்கித்தான் உபயோகிக்க வேண்டும். இதன் காய்கள் பச்சை நிறமாகவும், பழம் சிகப்பு நிறமாகவும், பூக்கள் கத்திரிப்பூவைப் போன்றும் இருக்கும். 'தூதுளை' சமூலம் (வேர், கொடி, இலை, பூ, காய் யாவும் சேர்ந்தது) கபம், இருமல், க்ஷயம், சுவாசகாசம் முதலிய ரோகங்களைப் போக்குந் தன்மை கொண்டது.

'தூதுளை'யை அன்றாட உணவுடன் சேர்த்து வரலாம். தூதுளை இலையை (கீரையை) கூட்டு, பச்சடி, துவையல், முதலான பாகங்கள் செய்து சாப்பிடலாம். நெஞ்சுச் சளி, இருமல், நீர்க் கோர்வை, உடல்வலி, புளியேப்பம் முதலியவைகட்கு தூதுளையில் ஒரு பிடியை நன்கு ஆய்ந்து சிறிது பசு நெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடலாம். இம்மூலிகையின் முக்கிய குணம் க்ஷயம், காசம், சுவாஸம் (ஆஸ்த்மா) நமைச்சல், மதமதப்பு, சீதளநாடி பேதங்கள் முதலியவைகளை நீக்கி நுரையீரலுக்கு நல்ல பாதுகாப்பும் பலமும் கொடுத்து தாதுவை பலப்படுத்தும்.

தூதுளைப்பூ :

தூதுளம் பூக்கள் பத்துக்குக் குறையாமல் பசும் பாலுடன் சேர்த்துக் நன்றாகக் காய்ச்சிச் சுவைக்குத் தகுந்த கற்கண்டுத் தூள் சேர்த்து இரவில் படுக்கு முன் பருகி வரவேண்டும். சுக்கில சம்பந்தப்பட்ட குணங்களும் கபதோஷங்களும் நீங்கி சரீரம் பலப்படும்.

தூதுளம்பூ லேகியம் :

தூதுளம் பூ இருநூறு பூக்கள் வரை சேர்த்து, அதில் கால் படி பசுவின் பால் விட்டரைத்து ஆறு ரூபாய் எடை அஸ்கா சர்க்கரை சேர்த்து நன்ருய்ப் பால் சுண்ட வேக வைத்து லேகிய பதமாக வந்தவுடன் (கையில் ஒட்டாமல் இருக்கும் பதத்திற்கு) பசு நெய் வார்த்து லேகியமாகத் தயாரித்து நெல்லிக்காயளவு சாப்பிட்டு வரலாம். இதன் அபரிமிதமான குணத்தைப் பற்றி தேரையர் கூறுவதைப் பாருங்கள்!

"புட்டியுண்டாந் தாதுவுமாம் பொங்கள கோடாற்றன் மிகு
முட்ட நரைத்து முதிர்ந்தவனைக்— கட்டழகு
மாதுளத்தினீங்காத வைத்திடவு மெண்ண முற்ருற்
தூதுளத்தின் பூவுண்ணச்சொல்."

தூதுளம் பழத்தைச் சேகரித்து அதைக் கஷாயமாகவோ அல்லது பழத்திற்குத் தகுந்த நெய்யாகவோ சேர்த்துக் காய்ச்சி வடித்து கஷாயமானல் வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு அவுன்சு வீதமும், நெய்யானல் ஒரு தேக்கரண்டி வீதமும் ஆகாரத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு வர, இறுகிய கபத்தை நீக்கும். க்ஷய ரோகத்தில் நல்லது. இரத்தத்திலே சேர்ந்துள்ள நாள்பட்ட விஷம், ஜல தோஷம், நீர்க் கோர்வை, வாத தோஷங்களையும் அறவே நீக்கி விடும்.

"கபக்கட்டுக் கோழை கதித்த திரிதோசங்
குபுக்கென் றெழும்பு நீர்க்கோவை— கபுக்கென்
றழுத்து விசமும் போமடர் தூதுளத்திற்
பழுத்து விழும் பழத்தாற் பார்"

தூதுளையை முறைப்படி உபயோகித்துப் பயன் பெறுவோமாக.

மா.

ஸம்ஸ்க்ருதம் : **आम्रः**, Latin : Mangifera Indica.

மா மரம் நமது பாரத தேசத்தின் மிகப் புராதன விருக்ஷங்களில் ஒன்று. இங்கிருந்து தான் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றுள்ளது. இம்மரத்தின் வேர், பட்டை, பிசின், இலைக் கொழுந்து, பச்சை இலை, பழுத்த இலை, பூ, பிஞ்சு (வடு) காய், பழம், பிஞ்சின் பருப்பு, கொட்டையின் பருப்பு ஆகிய ஒவ்வொரு பாகமும் ஔஷதமாகவும் ஆகாரமாகவும் உபயோகமுள்ளது. முற்றிய மரம் பலகைகளுக்கு உபயோகமாகிறது. மாமரத்தைப் போல் ஒரு அம்சத்திலும் வீணாகாத மரம் அரிது.

மாங்கொழுந்து மதுமேஹத்தில் நல்லது. இலை இரத்த மூலத்தில் நல்லது. பழுப்பு தீப்புண் வேக்காட்டில் உபயோகம். பூ அதிஸாரம் சீத பேதியில் ஹிதம். உலர்ந்த பூவை தூபமிடக் கொசுவின் உபத்திரவம் குறையும். சாந்திரமானப்படி பால்குன கிருஷ்ணபக்ஷப் பிரதமை திதியன்று ஆம்ரகுஸுமாசனம் என்று மாம்பூவை எடுத்துச் சாப்பிடுவது விசேஷம் என்று தர்ம சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது. மாவடு ஊறுகாய் மிகப் பிரஸித்தி பெற்றது. மேலும் வடுவின் காம்பை நீக்கி, ஊசியாற் பல குத்துகளிட்டு, உப்புநீரில் ஊறப்போட்டு வெயிலில் உலர்த்தி உபயோகிக்க தீவ்ரமாய் பசியுண்டாகும். அரோசகம் நீங்கும். கிரஹணீயில் நல்லது. கொட்டை முற்றாத பிஞ்சின் பருப்பும் கொட்டை முற்றிய காயின் பருப்பும் பெரும்பாடு இரத்தமூலம் சீதபேதி நாட்பட்ட அதிஸாரங்களில் ஒரு நல்ல ஸஞ்ஜீவி. மரப்பட்டை வேர்பட்டை பிசின் எல்லாம் பல மருந்துகளில் சேருகின்றன. தனி மாம்பிசினை கால் வெடிப்புக்கு உபயோகிக்கலாம்.

மாங்காய் : பச்சை மாங்காயினால் எலுமிச்சம்பழம் போல் சித்ரான்னம் ரஸம் சாம்பார் குழம்பு எல்லாம் அமைக்கலாம். ருசிகரம், பித்தசமனம். மாங்காயினால் தயாரிக்கப்படும் காரம் சேர்ந்த ஊறுகாய்களின் உபயோகங்களைப் பற்றிச் சொல்லத் தேவையில்லை. ருசிக்கும் பசிதீபனத்திற்கும் மிக உபயோகமே. ஆனால் மிளகாய் காரம் அதிகம் சேருவதால் மாங்காயின் சொந்த குணம் ஆவக்காய் தொக்குமாங்காய் போன்றதில் அதிகம் இருக்க முடியாது. இவைகளை மிதமாய் உணவு ருசிக்குத் "தொட்டுக் கொள்ள" உபயோகிக்கலாமே தவிர அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது. மிளகாயினால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதிகள் சரீரத்தில் அதிகமாகும். மிளகாய் கலவாமல் தோல் சீவிய பச்சைக்காயைக்

கண்டங்களாக வெட்டி தக்கபடி உப்பிட்டு, உலர்த்தி அப்படியே உபயோகப் படுத்துவண்டு. இதில் மாங்காயின் நற்குணம் அதிகம் குன்றுவதில்லை.

ஆம்ர சூர்ணம்: தோல் சீவிய பச்சைக் காயை துண்டுகளாக அரிந்து அப்படியே நல்ல வெயிலில் உலர்த்தி சுக்காய்க் காய்ந்தபிறகு இடித்து சிறுகண் சல்லடையில் சலித்து சீசாவில் வைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லம் சேர்த்த பச்சடிகள், பருப்பு ரஸம், சாம்பார் இவைகள் இந்த ஆம்ர சூர்ணம் புளிக்குப் பதில் சேர்த்துச் செய்யலாம். பொதுவில் இது ஒரு நல்ல உணவு ஸத்துள்ளது. மிளகு ஜீரகம் உப்பு தகுந்தபடி சேர்த்து சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம்.

புகையிலைப் புகை :

நாகரிகம், வாழ்க்கைத்தர உயர்வு என்ற பெயரிலே பல தேவையற்ற கெட்ட பழக்கங்களுக்கு மனிதன் அடிமையாக நேரிடுகிறது. பலர் இப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி புகழ் பாடும் போது அவைகளுக்குச் சமூக அந்தஸ்தும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. பிறகு அக்கெட்ட பழக்கங்களை விலக்கப் பல சமூகக் கட்டுப்பாடுகளும் அரசினர் கட்டுப்பாடுகளும் கூட பயனற்று விடுகின்றன. அத்தகைய கெட்ட பழக்கங்களில் சிகரெட் பீடி முதலியதன் புகை குடிப்பதும் ஒன்றாகும். சுமார் 400 ஆண்டுகளுக்குள் ஆரம்பித்த இந்த பழக்கம் இந்தியா சுதந்தரமடைந்த பின் ஏற்பட்ட சமூக விழிப்பில் கடுமையாகப் பற்றிக் கொண்டுள்ளது. 1955ல் ஒரு நாளைக்கு 6.26 கோடி வீதம் சிகரெட்டுகளை இந்திய சிகரெட்டு உற்பத்தியாளர் தயாரித்தனர். தற்போது ஒருநாளைக்கு 10 கோடி சிகரெட்டுகள் தயாராகின்றன. இது தவிர நாள் ஒன்றுக்கு 44 கோடி பீடிகள் தயாராகின்றன. இவையெல்லாம் கணக்கில் வந்தவை. வராதவை எத்தனையோ. ஒரு புறத்தில் மருத்துவ நிபுணர்கள் காசம் ஆஸ்துமா புற்று நோய் ஹிருதயரோய் போன்ற கடும் நோய்களுக்குப் புகையிலையை உபயோகிப்பதும் சிகரெட் முதலியதன் புகை குடிப்பதும் காரணமாகிறது என அவ்வப்போது எச்சரித்தும் இந்த 'புகைக் குடி' வளர்ச்சி கட்டுப்படுத்த முடியாமல் வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது. நியூ ஜெரஸியில் ஒவ்வொரு சிகரெட் பெட்டியின் மேலும் "நீ உன் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கக் கூடியதென அறிந்தும் இந்த சிகரெட்டை குடிக்கும் ஆபத்தில் இறங்குகிறாய்" என்ற லேபிளை ஒட்டச் செய்துள்ளனர். இருந்தும் பழக்கத்திலிருந்தும் மனிதனை மாற்ற முடியவில்லை.

ஸிகரெட் குடிப்பதால் என்ன கெடுதல்? இதை டெல்லி

வல்லபாய் படேல் மார்பக நோய் ஸ்தாபனம் (செஸ்ட் இன்ஸ்டிட்யூட்) ஆராய்ந்து "சிகரெட் சாப்பிட்டதும் சுவாஸ கோசத்தில் உள்ள ரக்தக் குழாய்களில் ரக்த அழுத்தம் மிக அதிகமாகிறது; அதனால் அங்குள்ள ரக்தக் குழாய்கள் நிரந்தரமாகக் கெடலாம்" என அறிவித்துள்ளது.

போக்குவரத்து மிகுந்த நெருக்கடியான பாதையில் கண்ணை மூடிக் கொண்டு செல்வதற்கும் சிகரெட் குடிப்பதற்கும் வித்யாஸமில்லை என்கிறார் பிரிட்டிஷ் நிபுணர் டாக்டர். ப்ளெட்சர். அவர் சென்னைக்கு வந்தபோது டாக்டர்கள் முதலில் சிகரெட் பழக்கத்தை விடவேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்தினார். உபதேசிக்கும் தகுதி தான் அனுஷ்டித்த பிறகு தானே ஏற்படும்! சிகரெட் குடிக்காதவர்களை விட குடிப்பவர்களே அதிகமாக புற்றுநோய்க்குள்ளாகிறார்கள். மற்றும் இருமல் (பிராங்கைடிஸ்) நோயில் சிகரெட் புகை முக்கிய காரணமாகிறது. வயிற்றுப் புண் உள்ளவர்கள் சிகரெட் பிடிப்பவர்களானால் புண் ஆறத் தாமதமாகிறது. சிகரெட் பிடிப்பவர்களுக்குப் பிறக்கும் சந்ததியைக் கூட இந்நோய்கள் பெரிதும் பாதிக்கின்றன.

சிருங்கபேராதி சூர்ணம்.

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு:—

இஞ்சி (தோல் நீக்கியது)	400 கிராம்.
ஜீரகம்	200 ,,
கொத்துமல்லி விதை	200 ,,
இந்துப்பு	100 ,,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	900 மிலிலிடர் (32 அவுன்ஸ்)

இஞ்சியை ஜலம் விட்டு அலம்பித் தோல் நீக்கி எடை போட வேண்டும். ஜீரகம் கொத்துமல்லி விதை தூசி போக நன்கு புடைத்துச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்துப்பை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் கரைத்து வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, அதில் சிறிய துண்டுகளாக்கிய இஞ்சியையும், ஜீரகத்தையும், கொத்துமல்லி விதையையும் போட்டுப் பிசரி விடவும். ஓரிரு நாட்கள் அதை அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டு வந்து பிறகு நன்கு வெய்யிலில் காயவைக்கவும். காய்ந்ததை இடித்து, மென்மையான தூளாக்கி வாயகன்ற பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

உபயோக முறை:– ஒரு நாளில் 2—3 வேளை. வேளைக்கு ½—2 கிராம் (½—2 டீஸ்பூன்) அளவு வாயிலிட்டுச் சுவைத்துச் சாப்பிடவும். அனுபானமாக வென்னீர், மோர் சாப்பிடலாம்.

ஆகாரம் ஜீர்ணமாக உதவக் கூடிய புளிப்புத் திரவங்கள் இரைப்பையில் சரியாகச் சுரக்காமலிருக்கும் போதும், கல்லீரல் சுறுசுறுப்பற்றிருக்கும் போதும், இதைச் சாப்பிட நல்லது. உணவில் விருப்பமின்மை, அன்னத்துவேஷம், வாயில் தித்திப்பு-புளிப்பு-கசப்பு உணர்ச்சி, அஜீர்ணம், வயிறு நிரம்பி யிருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, சாப்பிட்டவுடன் ஏற்படும் இருமல், கோழை விழுதல், நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், உமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை, கண் கை கால்களில் ஏற்படும் இலேசான எரிச்சல், உணவு ஜீர்ணமாகாமல் பெருமலமாக வெளிப்படுதல், அஜீர்ணத்தாலும். பித்தத்தாலும் ஏற்படும் களைப்பு-தலைசுற்றுதல்-மயக்கம், இனம் தெரியாத கலக்கம் முதலியவைகளில் நல்லது. பொதுவாக எல்லா அஜீர்ண நோய்களிலும், பித்தத்தால் ஏற்படும் பலவகை நோய்களிலும் கையாளக் கூடியது

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

— ஸ்தாபிதம் 1939 —

மருந்து உற்பத்தி சாலை :
28-A. தென்னூர் ரோடு,
திருச்சிராப்பள்ளி-1.
போன் எண் 660.

விற்பனை ஸ்தலம் :
31. சின்னக்கடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு பிரஸித்தமான இடம்.

எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரீய
ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்யர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும் மிகவும்
நம்பிக்கையான இடம்.



பிஷக்வர A. ராகவராவ், A. L. I. M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.




சோபகிருது
வைகாசி

மே
1963






மலர் - 1

இதழ் - 5.




வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுக

பிருங்காமலகதைலம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

நல்லெண்ணெய்	1 லிடர்
கருசலாங்கண்ணிச்சாறு	1 லிடர்
நெல்லிக்காய்ச் சாறு	1 லிடர்
பசுவின் பால்	4 லிடர்
அதிமதுரத்தூள்	60 கிராம்

கருசலாங்கண்ணியைக் ஏகயாந்தரை என்றும் கூறுவர். இதைக் கொணர்ந்து அதிலுள்ள இதர புல்பூண்டுகளை அகற்ற ஜலத்தில் நன்கு அலசி அலம்பி இடித்துச் சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்கும் காலத்தில் அதையும் அலம்பி இடித்துச்சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்காத காலத்தில் நல்ல நெல்லி முள்ளியை வாங்கி விதை அகற்றிய பின் 250 கிராம் எடுத்துப் பெருந்தூளாக இடித்து 1½ லிடர் வெந்நீரில் முதல் நாளிரவு ஊரவைத்து மறுநாள் நன்கு கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். அல்லது 1 கிலோ நெல்லி முள்ளி (விதையுடனுள்ளது) யை 4 லிடர் ஜலத்திலிட்டு 1 லிடர் மிகுதியாகக் கஷாயமாக்கிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தை நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக் கொண்டு பசுவின் பாலில் 4 மணி நேரம் வைத்து அம்மியிலிட்டு மிருதுவான கல்கமாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

நல்லெண்ணெய்யை இருப்புக்கடாயிலிட்டு நன்கு சூடேறும் வரை காய்ச்சி ஆறவைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதில் அதிமதுரக் கல்கத்தையும் சாறுகளையும் பாலையும் கிரமமாகப் போட்டுத் திரவாம்சம் சுண்டும்வரை அடி பிடிக்காமலும் தீயாமலுமிருக்குமாறு கவனத்துடன் பிரட்டி விட்டுக் கொண்டு கல்கத்திலுள்ள ஈரம் (ஜலாம்சம்) அகன்று கல்கம் மொறமொற என்றானதும் இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

கண் காது மூக்கு முதலிய புலன்களை இயக்கும் நரம்புகளுக்குப் பலமும் குளிர்ச்சியும் அளிக்கக் கூடிய சிறந்த அப்யங்கதைலம். தினமும் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யச் சிறந்த ஸ்நான தைலம். அதிக மூளை வேலையுள்ளவர்கள் இதனால் அப்பியங்கம் செய்து மூளைக்கொதிப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு முதலிய நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்பு பெறலாம். கேசங்கள் அடர்த்தியாகவும் அழகாகவும் கருமையுடனும் வளரும். மயிர் உதிர்தல், பொடுகு, சொட்டை இவைகளைப் போக்கும்.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது - வைகாசி
மலர் 1.



1963
மே
இதழ் 5.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

ஆயுள் வளர.

योऽसौ तपन्नुदेति । स सर्वेषां भूतानां प्राणानादायोदेति ।
मा मे प्रजाया मा पशूनाम् । मा मम प्राणादायोद्गाः ॥
इत्यारभ्य, एतद्वो मिथुनं मानो मिथुनꣳरीढ्वम् ।

— इत्यन्ताः द्वादशमन्त्राः ।

एति जीवन्तमानन्दो नरं वर्षशतादपि— என்று ஆதிகவியின் வாக்கு. அதாவது ஆயுள் இருந்தால்தான் எப்பொழுதாவது ஆனந்தத்தை அநுபவிக்கும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும். ஆகவே ஆயுட்காலத்தைக் குறைய விடக்கூடாது. முயற்சியுடன் வளர்த்துக் கொண்டே யிருக்கவேண்டும்.

பையில் நூறு ரூபாய் இருக்கிறது. தினம் ஒரு ரூபாய் செலவு மட்டும் செய்தால் நூறு நாட்களில் பை காலியாகிவிடும். ஆனால் தினம் ஒரு ரூபாய் ஸம்பாதித்துப் பையில் போட்டுக் கொண்டிருந்து செலவு செய்தால் பணப்பை என்றும் நூறு ரூபாய் நிறைந்திருக்கும். இதேபோல் தான் மனிதனுடைய பிராணன் (ஆயுள்) என்ற பணம் அடங்கிய சரீரம் என்ற பையும்.

ஒருவனுடைய ஆயுட்காலம் நூறு வருஷம் கொண்டதாயிருப்பினும் ஒவ்வொரு வருஷமாய் குறைந்து வந்தால் நூறு வருஷங்களில் ஆயுள் முடிந்து விடும். ஆனால் ஒரு வருஷம் குறையக் குறைய மேலே ஒரு வருஷம் சேமித்துக் கொண்டு வந்தால், என்றும் நூறுவருஷ ஆயுஸ்ஸுடன் வாழ்வான்.

ரூபாயைப் போல் ஆயுளின் அளவைச் சேமிக்க ஸாத்தியமா? ஸாத்தியமே. உபாயங்களை வேதம் பல இடங்களில் உபதேசித்திருக்கின்றது. அவைகளில் தை. ப்ர. அநு. 14ல் அடங்கிய பன்னிரண்டு மந்திரங்கள் மூலம் ஆதித்ய-பரமாத்ம ஐக்யத்தின் அநுஸந்தானம்—உபாஸனம்— ஒன்று.

பகல் ராத்திரி பக்ஷம் மாஸம் ருது அயனம் வருஷம் எனப்படும் காலத்தின் கணக்கு முடிவு ஸூர்யனுடைய உதயாஸ்தமனங்களால் ஏற்படுகின்றது. ஒரு காலையில் கதிரவன் உதித்தானாகில், என்ன முடிவு? ஸகல ஜீவராசிகளுடையவும் ஆயுட்காலத்தில் ஒரு நாள் குறைந்து விட்டது என்றே. இவ்விதம் ஆயுளின் நாளைக் குறைக்காமல் வளர்ப்பது ஸூர்யோபாஸனம்.

உபாஸனம் செய்யும் அந்த தனிப்பட்டவருடைய ஆயுஸ்மட்டுமல்ல, அவருடைய சுற்றத்தார் பசுக்கள் அனைவருடையவும் ஆயுள் நாள் க்ஷீணிக்காமல் வளர்ப்பது இந்த வேத மந்திரத்தின் தனி மகத்துவம். ஆனால் விரும்பும் பயனைப் பெற உபாஸனத்தில் கூறிய நியமங்களை அநுஷ்டித்தல் அவசியம்.

ஆபஸ்தம்பதர்மஸூத்ரம்.

பருகத்தகாதவை :

सर्वं मद्यमपेयम् , सन्धिनीक्षीरम् , धेनोश्चानिर्दशायाः ।

மயக்கம் தரும் மதுவகையெல்லாம் பருதத் தகாதவை. ஏனெனில், மது பருகுபவரின் அறிவையே அழித்துவிடுகிறது. அறிவைக் காட்டிலும் அரிது உண்டா? பிராணி வர்க்கத்தில் மனிதருக்குத் தனிப்பெருமை மனிதரிடம் அறிவு சக்தி அதிகமிருப்பது தான். மனிதர்கட்குள் மேன்மேல் சிறப்பும் அவரவரின் அறிவின் தூய்மை-மேன்மைகளினால் தான், ஆகவே அறிவின் பலத்தைத் தூய்மையுடன் வளர்க்க வேண்டியது மாந்தரின் கடமை. அறிவை நாசம் செய்வதால் மதுபானம் செய்யக்கூடாது. "மிதமான மதுபானத்தினால் நன்மைகள் கிடைக்கின்றன. அங்கங்களின் ஆயாஸம்— சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு

உண்டாகின்றது" என்று மதுபானப் பிரியர்கள் வாதாடலாம். இது முற்றிலும் தவறு, மோகமே.

பாலைப் பருகுவதால் அல்லது சிறிது உறங்குவதால் அங்கங்களின் சோர்வு நீங்குவது போலல்ல மதுவினால் சோர்வு நீங்குவதென்பது. பால் தாதுக்களுக்கு உணவாகி பலத்தை யளித்து சோர்வை யகற்றுகின்றது. உறக்கம் தனது தமோகுணத்தினால் விச்ராந்தி யளித்து தாதுக்களில் ஏற்படும் தாபத்தையும் க்ஷயத்தையும் தடுத்து சோர்வைப் போக்குகின்றது. இவை இயற்கைக்கு அநுகூலமான முறைகள்.

மதுவோ தீக்ஷ்ணமான சக்தி விசேஷத்தால் அங்கங்களில் ஏற்படும் சோர்வை யுணரும் தன்மையை மூளையில் அழிப்பதன் மூலம் சோர்வை யகற்றுகின்றது. இதனால் தான் மதுவைக் கொஞ்ச அளவில் குடித்தவனுக்கு சோர்வின் உணர்ச்சி போகின்றது. அதிக அளவில் குடித்தவனுக்கு எல்லா உணர்ச்சிகளும் அழிகின்றன. சோர்வின் உணர்ச்சி யழிவைச் சோர்வு நீங்குகிறதென்று கருதுவது எங்ஙனம்?

எந்த ஒரு வஸ்து சிறிதாவது மூளையை மயக்குகின்றதோ; அதை உபயோகிப்பது போல் மதியீனம் வேறில்லை. உணவும் உறக்கமும் போல் தாதுக்களுக்குப் பலமளிப்பது மூலம் சோர்வையகற்றி, மது கெடுப்பது போல் மூளையைக் கெடுக்காததுடன் மூளைக்கு வலிவூட்ட வல்ல உயர்தர ஔஷத பானங்கள் ஏராளமாய் இருக்கின்றன.

ஆயுர்வேதத்தில் உபதேசிக்கப் பட்டுள்ள ஆஸவாரிஷ்டங்கள் உடலுக்கும் மூளைக்கும் ஹிதமளிக்கும் ஔஷதிகளினால் தயாரிக்கப்படுபவை. மயக்கமே தராது. தொடர்ந்து எவ்வளவு நாட்கள் சாப்பிட்டாலும் மதுவைப் போல் பருகுபவனை அதற்கு அடிமையாக்காது. ஆகையினால் தான் தர்மசாஸ்திரங்களும் மதுபானத்தைப் போல் ஆஸவாரிஷ்டங்கள் சாப்பிடுவதைப் பாதகச் செயலன்று சொல்லவில்லை.

சினை மாட்டுப் பாலும், கன்றுபோட்டுப் பத்துநாளாகாத மாட்டின் பாலும் பருகத்தகாதவை.

பால் மிக உயர்ந்த உணவே. ஆனால் கறக்கும் மாடு திரும்பவும் சினையாகிவிடின் அதன் பாலின் தன்மை மாறுதலை யடைகிறது. சினைமாட்டுப்பால் மனிதர் குடலுக்குக் கெடுதல் செய்யும். மனித வர்க்கத்திலும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீ திரும்பவும் கர்ப்பம் தரித்தால் அவளுடைய பாலில் மாறுதல் ஏற்படுகிறது. ஆகவே கர்ப்பமான தாய் கைக்குழந்தைக்கு

தன் பாலைக் கொடுக்கக் கூடாது. கொடுத்தால் தாயார், கைக் குழந்தை, பிறக்கும் குழந்தை ஆக மூன்றுபேர்களுடைய ஆரோக்கியமும் கேடுறுகின்றது. இது ஏராளமாய் அநுபவத்தில் கண்டது. மாடு விஷயத்திலும் இவ்விதம் சினைமாடு, கன்றுகளுக்கும் புஷ்டி குறையும். சினைப் பாலைக் குடிப்பவருக்கும் நோய் ஏற்படலாம். சினைமாட்டைக் கறக்காமல் விட்டு விட்டால் மாடும் கன்றுகளும் சிறந்த புஷ்டி பெற்று விளங்கும். அடுத்த ஈத்தின் பாலின் அளவும் ஸாரமும் மிக அதிகமாகும்.

மாடு கன்று போட்டதிலிருந்து பத்து நாள் வரையில் அதன் பாலில் கபம் மிகுதியான ஆமரஸம் அதிகமாயிருக்கிறது. அந்தப் பால் மாட்டின் கன்றுக்கு மட்டும் தான் உபயோகிக்கக் கூடியது. மனிதருடைய அக்னிபலம் அந்தத் தெளியாத பாலை ஜீரணம் செய்யமுடியாது. கன்று போட்டு ஐந்தாறு நாட்களில் பார்வைக்கு மஞ்சள் நிறம் மாறி, தெளிந்தவுடன் அப்பாலைப் பருகி அஜீர்ண நோயினால் பலர் துன்புறுவதைப் பார்க்கிறோம். ஆதலால் கன்று போட்டுப் பத்து நாட்கள் முடியும் வரை அம் மாட்டுப் பாலை மனிதர் பருகக் கூடாது.

மக்களின் நன்மைக்காக தர்ம நூல்கள் இவ்விதம் போதிக்கின்றன.

கண்ணா காதா? :

எண் சாண் உடம்பிற்குச் சிரஸே பிரதானம். அதிலும் கண்ணே பிரதானம் என்பர் சிலர். காதுதான் பிரதானம் என்பர் சில அநுபவ சாலிகள். பின் தூங்கி முன்னெழும் தர்மபத்தினி போல காதும் மனிதன் உறங்கியதற்குப் பின் தான் உறங்கி அவன் எழுமுன் எழுந்து விடுகின்றது. மனிதன் தூங்க ஆரம்பித்ததுமே கண் மூடிவிடும். ஆனால் காது அவ்வளவு சீக்கிரமாக உறங்காது. குழந்தைகள் தாலாட்டுப் பாட்டிற்கு "உம்" கொட்டிக் கொண்டே உறங்குவதைப் பார்க்கிறோமல்லவா? தூக்கம் கலைந்து எழுந்திருக்கும் பொழுதும் காது தான் முன் எழுகிறது. பிறகே கண் திறக்கிறது. ஆண்டவனைக் காணும் பேற்றிலும் காதே முந்திக் கொள்ளுகின்றது. ஓங்கார ரூபியான அவன் நாத உருவைக் காணும் திறன் காதுக்கு முன்னர் கிடைக்கின்றது, கண்களுக்கு அப்பேறு அவ்வளவு எளிதில் கிடைப்பதில்லை.

ஆரோக்கிய சாதனங்கள்.

(Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை.)

5. சிசு சர்ரக்ஷணம்.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாயோ, தாதியோ இருக்க வேண்டிய நியமங்களைப் பற்றிக் கவனித்தோம் மேலும் அவர்கள் உடலுக்கும், காலத்திற்கும் தகுந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். அவர்கள் பசியுள்ளவர்களாக இருக்கும்போது பால் கொடுக்கக் கூடாது. நீடித்த வியாதி உள்ளவர்களாக இருந்தாலும், தொத்து வியாதிகளுடன் இருந்தாலும், மனக் கோளாறு உள்ளவர்களாக இருந்தாலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. அப்படிக்கொடுத்தால் குழந்தைகளுக்கு அந்த வியாதிகள் உண்டாகும்.

இக் காலங்களில், தன் சிசுவிற்குத் தாயே பால் கொடுப்பதற்குத் தயங்குவதால், தாதிகளை நியமிப்பது அனேக குடும்பங்களுக்கு முடியாத காரியம். அப்பொழுது தாயின் பாலிற்குப் பதிலாக ஆட்டுப் பாலையோ, பசுவின் பாலையோ கொடுப்பது நன்று. பசுவின் பாலைவிட ஆட்டுப் பால் நல்லது.

ஆடுகள் சாதாரணமாக அதிகமாகத் தண்ணீரைப் பருகுவதில்லை. அவைகள் ஓடி ஆடித் திரிவதாலும், எல்லாவிதமான இலைகளையும், வேர்களையும் ஆகாரமாக உட்கொள்வதாலும், [ஆடு தீண்டாப் பாளை தவிர] அவ்விதமான இலை, வேர், பூண்டுகள் கசப்பும் காரமும் உள்ளவையாக இருப்பதாலும், அவைகளின் பால் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகக் கூடியது. குழந்தைகளுக்கு இயற்கையிலேயே கப தோஷம் அதிகரிப்பதால், அத்தோஷம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் வராமல் தடுக்க இப் பால் உதவும்.

இதற்கு அடுத்தபடியாக பசுவின் பாலை உபயோகிக்கலாம். பசுவின் பால் உடல் வளர்ச்சிக்குகந்தது. தேக பலத்தையும், புத்தி பலத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது. மலத்தை இளக்கும். தேக காந்தியை மேன்மைப்படுத்தும். ஆதலால் இதையாவது கொடுக்கலாம்.

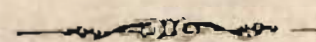
தாய்ப் பாலன்றி, ஆட்டுப் பாலையோ பசுவின் பாலையோ கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் சில விதிகளை அநுசரிக்க வேண்டும். தாய்ப் பாலில் சிசுவிற்கு வேண்டிய எல்லாவிதமான ஆகார சத்துக்களும் இயல்பாகவே கிடைக்கின்றன. அது உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளுகிறது. ஆனால் ஆட்டுப் பாலையும் பசுவின் பாலையும் குழந்தையின் வயிற்றுக்குத் தகுந்தமாதிரி தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சி நன்றாக வடிக்

கட்டியே கொடுக்க வேண்டும். இவைகளில் போதுமான வைட மின் 'ஏ'யும் 'டி'யும் இருப்பதில்லை. அதற்காக இவ்வைட்டமின்களை தனியாக கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இப்பாலை தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சும்போது, நெரிஞ்சில், ஓரிலைவேர், மூவிலை வேர், இவைகளை இடித்து ஒரு டீஸ்பூன் தூவி துணியில் கட்டி காய்ச்சும் பாலில் போட்டு காய்ந்த பிறகு, துணி முடிச்சை நீக்கி பாலை வடிக் கட்டிக் கொண்டு கொடுக்கவும். சாதாரணமாக தாய்ப் பாலில் லாத குழந்தைகளுக்குத் தான் வயிற்றில் பால் கட்டி என்ற கல்லீ ரல் வீக்கம் உண்டாகிறது. தாய்ப் பால் இல்லாத குழந்தைகளுக் குச் செயற்கைப் பாலோ ஆவின் பாலோ கொடுத்தால் இக்கட்டி பெரும்பாலும் வரக் கூடும். அதைத் தடுப்பதற்கு மேலே சொன்ன ஔஷதிகளோ அல்லது வைடமின் ஏ—டி சேர்ந்த மருந்தோ குழந் தைகள் நான்கு ஐந்து வயது வளரும் வரையிலும் கொடுக்கலாம். ஆருவது மாதத்திலிருந்து பாலுடன் தின்னக் கூடியதான கெட்டி யான ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். சிறிது பருப்பு கலந்த சாதம் நெய்யுடன் கலந்து கொடுக்கலாம். ஆருவது மாதத்திலிருந்தே பற் கள் முளைக்கத் துடங்குமாதலால் அதற்குத் தகுந்த மாதிரி ஆகார வகைகளை மாற்றிக் கொண்டே வர வேண்டும். குழந்தைகள் திட காத்திர பலத்துடனும், அஞ்சாத மனே நிலைமையுடனும், கூர்மை யான புத்தியுடனும் வளர வேண்டுமானால், அதற்குத் தகுந்த சூழ் நிலையை நாம் உண்டு பண்ண வேண்டும். தேக புத்தி வளர்ச்சி ஒரு வகையில், பாரம்பர்யத்தை (Heridity) அநுசரித்து இருந்தாலும், அவைகள் விரிவடைவதற்கு உகந்த சூழ்நிலை அவசியமாகிறது.

குழந்தைகள் வளர்வதற்கு ஏற்ற இடம் எப்படி யிருக்க வேண்டுமென்பதைப் பற்றிக் கவனிப்போம். இதற்கு குமார கிருகம் (Nursery) என்று பெயர். எல்லாக் குடும்பங்களிலும் குழந் தைகளுக்கென்று தனியான இடம் ஒதுக்க முடியாது. ஆனல் தமது பொருளாதார நிலைமைக்குத் தகுந்த மாதிரி கூடுமான வரை யிலும் இடத்தையும் சூழ்நிலையையும் உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். கட்டிடம் அழகாக அமைய வேண்டும். பலமுள்ளதாகவும், வெளிச் சமும், காற்றும் இயல்பாகவே இருக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். பூச்சிகள், புழுக்கள், எலி முதலியன பிரவேசிக்க முடியாத இடமாக இருக்க வேண்டும். சமையல், சாப்பாடு, குளித் தல், மல மூத்திர விஸர்ஜனம் செய்ய தனித் தனி இடமாக அமைக்க வேண்டும். படுக்கை, இருக்கை முதலியனவும், அவைகளில் பரப் புக்களும் சீதோஷ்ண ஸ்திதியைப் பொருத்திருக்க வேண்டும். கடுங் குளிர் காலத்தில் கம்பளங்களாலும், மிதக் குளிர் காலத்தில் பட்டுத் துணியாலும், வெய்யில் காலங்களில் பருத்தித் துணிகளாலும் மூடப் பட்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்

கும் துணிகள், மிருதுவாகவும், கனமின்றியும், அழுக்கு, மூத்திரம், வியர்வை இவையின்றியும், சீலைப் பேன்கள், மூட்டைப் பூச்சிகள் இல்லாததாகவும் தூபமிட்டு நல்ல மணமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளை அவ்வப்பொழுது கவனித்துக் கொள்ள வயது முதிர்ந்தவர்களும், குழந்தை வளர்ப்பில் அனுபவமுள்ளவர்களும் தெய்வ பக்தி உள்ளவர்களுமானவர்களை நியமிக்க வேண்டும். விதம் விதமான விளையாட்டுச் சாமான்கள் நிரம்பியதும், பார்ப்பதற்கு அழகுள்ளதும், வர்ணப் பூச்சுகளால் பிரகாசிப்பதுமாக இருக்க வேண்டும். இவைகள் நல்ல ஒலியையும் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். கூர்மையான வஸ்துக்களும், விழுங்கக் கூடிய அளவு சிறியதான வஸ்துக்களும் குழந்தைகள் இருக்குமிடத்தில் இருக்கக் கூடாது.

குழந்தைகளைத் தூக்கும் போதும், எடுக்கும்போதும் மெதுவாகப் பிடிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடைய எலும்புகள் எல்லாம் கெட்டியாவதற்கு 10 - 15 வருடங்களாகின்றன. நீட்டெலும்புகளின் மத்திய பாகம் மட்டும் சற்றுக் கடினமாகிறது. அவைகளுக்கு இரண்டு பக்கங்களிலும், பூட்டுகளுக்கு சமீபத்திலும் எலும்புகள் பிறந்து சில வருஷங்கள் வரையிலும் மெதுவாகவும், நெகிழக் கூடியதாகவுமிருக்கும். பலம் கொண்டு அவைகளைத் தூக்கினாலும், கைகளை மட்டும் பிடித்துத் தூக்கினாலும், அந்தப் பூட்டுகளும், எலும்புகளும் இடம்விட்டுப் பெயரக்கூடும். மேலும் குழந்தைகளின் தசைகளும், தோலும் வலுப்பட பல நாட்கள் செல்லுகின்றன. வரண்ட சொர சொரத்தவர்கள் கைகளால் குழந்தைகளை எடுக்கக்கூடாது. கையில் மிருதுவான துணிகளுடனோ அல்லது மிருதுவான துணிகளால் குழந்தைகளைப் போர்த்தியோ தான் எடுக்கவேண்டும். மேலும் எடுப்பவர்களுடைய சீதோஷ்ண ஸ்திதி குழந்தைகளை பாதிக்காமலிருக்கும் பொருட்டும் துணிகளைப் போர்த்தியோ குழந்தையை எடுக்க வேண்டும். அதனால்தான் "பாலம் புனர் காத்திர சுகம் கிருஹ்ணீயாத்" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.



மெய் காப்பீர் :

பொருள்தேட புகழ்தேட முயலும் மாந்தர்
தன்னுடலின் நலம்தேட முயல்வதில்லை !
அருள்தேடி பலகோயில் அலைவார் : மெய்யாம்
அகக்கோயில் மதிலுடலை நினைப்பதில்லை !

பெண்களுக்கு மட்டும் :

கண் குளிர்ச்சி.

[ஜனகம்.]

ஆண்களைவிடப் பெண்களிடம் கவர்ச்சியென்னும் ஆகர்ஷண சக்தியை கொஞ்சம் அமிதமாகவே இயற்கையன்னை அள்ளிக் கொடுத்திருக்கிருள். மங்கையின் உள்ளத்தைப் பிரதிபலிக்கச் செய்வது அவளுடைய கண்கள்தான்! பதிவிரதைக்கு கற்பைப் போலவும், ஜீவனுக்கு ஆத்மாவைப் போலவும் ஒரு மங்கையின் நேத்திரப் பார்வை அவ்வளவு முக்கிய மெனலாம்.

கண் பார்வைக் கவர்ச்சியைப் பெற சில பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வெற்றி பெறலாம்

கண் நன்ருக இருக்க ஒவ்வொரு நாளும் 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். கண்களுக்குப் போதிய அளவு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். தினசரி பகலில் பத்து நிமிஷம் உள்ளங்கையினுல் கண்ணைப் பொத்திக் கொண்டிருந்து பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

சௌகரியமாக உட்கார்ந்து கொண்டு கண்ணை மூடி, உள்ளங்கையைக் குழித்து, கண்ணையே அமுக்காமல், வலது உள்ளங்கையினுல் இடது கண்ணையும் இடது உள்ளங்கையினுல் வலது கண்ணையும் பொத்த வேண்டும். பிறகு முழங்கையை முழங்கால் மேலே ஊன்றிக் கொண்டு கருநிறமுள்ள ஒன்றைப் பார்க்க பிரயாசைப்படுங்கள். எவ்வளவு கறுப்பாகத் தெரிகிறதோ கண்ணிற்கு அவ்வளவும் நல்லது.

குளிர்ந்த தண்ணீர் கண்ணிற்குச் சுகம். முகம் கழுவுகிறபோதெல்லாம் கண்ணை மூடிக்கொண்டு உள்ளங்கையிலே கொஞ்சம் தண்ணீரை அள்ளி கண் மேலே அடிப்பது மிகவும் நல்லது. இப்படி ஐந்தாறு தடவை செய்ய வேண்டும். கண்ணுக்குத் தெளிவும் பிரகாசமும் உண்டாகும்.

கண் தசைகளை வருடிப் பிடித்தல் நல்ல பயிற்சியாகும். நம் விரல்களின் நுனியை கண்களை மூடிக்கொண்டு இமைகளில் வைத்து மெதுவாக இடது புறமும், வலது புறமுமாகத் தடவி வரவேண்டும். அப்படியே மேலும் கீழுமாகவும், சுற்றிச் சுற்றியும் தடவிக் கொண்டிருக்கவும். இரண்டு நிமிஷ இப்பயிற்சியால் கண்களின் ரத்த ஓட்டம் சரியாகிவிடும். கண்களும் பிரகாசமாக சொலிக்கும்! சுத்தமான நீரில் கண்களைக் கழுவி வரவேண்டியது அவசியம். உலகம் ஈன்ற உமையாளின் கனிந்த பார்வையே சிருஷ்டியை ரக்ஷிக்கிறது. உமையாளின் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பெண்களின் பார்வை பட்ட மரங்களைத் துளிர்க்கச் செய்ய வேண்டும். அத்தகைய கனிந்த கவர்ச்சியான பார்வையைப் பெற நாமும் முயற்சி செய்வோமாக!

மாம்பழம்.

தானாக வளர்ந்த மரங்களின் பழங்களை நாட்டுமாம்பழம் என்றும், ஒட்டுமுறையால் வளர்க்கப்பட்ட மரங்களின் பழங்களை "ஒட்டு மாம்பழம்" என்றும் பொதுவாகக் குறிப்பிடுவது வழக்கம். ஒட்டுமா ருசியிலும், தரத்திலும் உயர்ந்தது.

இந்தியாவில் பல்வேறு பாகங்களில் உற்பத்தியாகும். ஒட்டு மாம்பழங்களை அதனதன் அமைப்பிற்கேற்ப 22 இனங்களாக வர்த்தகத் துறையில் பிரித்துப் பெயரிட்டுள்ளனர். இவைகளைக் கொண்டு மேலும் பல இனங்களைப் பெருக்கும் முயற்சியும் நடந்து வருகிறது.

இவற்றுள் பம்பாய் மஞ்சள், துஷேரி, பால்ஸி, குலாப்காஸ், லாங்க்ரா, மால்தா, ராஜ்புரி, ஸபேத்லக்னௌ, ஸப்தார்பஸந்த், ஸமர்பஹிஷத், வன்ராஜ், ஷர்தாலு என்பவை வட இந்தியாவிலும், அல்மோன்ஸா, பெங்களூரா, பங்கனபள்ளி, மல்கோவா, நீலம், ருமேனி, பைரி, ஓலூர், ஸுவர்ணரேக, அல்லும்பள், பனேஷாள் என்பவை தென்னிந்தியாலும் பிரஸித்தி பெற்றவை.

குண்டுமா, ஹாம்லெட், காதர், பாதம் முதலியன அல்மோன்ஸா இனத்தையும், கிளிமூக்கு மா, பெங்களூரா இனத்தையும், பீதர் ரஸ்பூரி, நடுச்சாலை, கிரேப் முதலியன பைரி இனத்தையும் சார்ந்தவை.

இவற்றுள் நீலம், மல்கோவா என்பவை மிகச் சிறந்தவை. பைரி இனத்தில் சிலவற்றை நடுத்தரமானது எனச் சொல்லலாம். துவர்ப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு இவைகள் ஒன்றோடொன்று இணைந்து இரண்டறக் கலந்து இனிப்பு மேலோங்கி இவைகள் அமைகின்றன. ஆகவே நன்கு பழுத்த பழங்கள் இனிப்புடன் குளிர்ச்சியையும், நெய்ப்புத் தன்மையையும் அளிக்கின்றன. ஆனால் இவைகள் சிறிது தாமதித்தே ஜீரணமாகின்றன.

ஜீரணித்து உட்சென்ற இக் கனிகள் உடலை எழிலுறச் செய்து கொழுக்க வைத்து உறுதிப் படுத்துவதுடன் ரத்தத்தையும், விந்துவையும் புணர்ச்சி சக்தியையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. புத்துணர்ச்சியும், உத்ஸாஹமும் மலர்கின்றன. சிறுநீர், மலம் போன்ற கழிவுப் பொருள்களை நல்ல முறையில் வெளியேற்றுவதுடன் வாயு உபத்திரவங்களையும், ஓரளவுக்குப் பித்தத்தையும் குறைக்கின்றன.

இவற்றில் அமைந்த ஜீவசக்திகள் A. C. B. D என்பவை. இரைப்பையில் சேர்குலைந்த அமிலத்தையும், காரத்தையும் ஒழுங்குடன் இயங்கச் செய்யும். தித்திப்பு, புளிப்பு மற்றும் எரி பொருளாக அமையும் கார்போஹைட்ரேட் முதலியன ஒருங்கே அடைந்திருப்பதால் மேலும் அஜீர்ணரோகங்களையும், மலச்சிக்கலையும் இவை அகற்றுகின்றன.

வாய், மூக்கு, முதலியவற்றின் வழியே ரத்தப் பெருக்கெடுக்கும் காலங்களில் இவற்றின் குளிர்ச்சி தரும் குணங்களும், துவர்ப்புச் செய்கையும் செயல்பட்டு ரத்தம் வெளியேறுவதைத் தடுக்கின்றன. வெப்பம் காரணமாகவோ, மூளையில் ரத்தக் குழாய்கள் சிதைவதன் காரணமாகவோ ஏற்படும் மயக்கத்தில் மாம்பழத்தைப் பிழிந்தெடுத்த ரஸத்தில் சர்க்கரை, ஏலக்காய் போன்ற வாசனைச் சரக்குகள் (பொடித்துச் சேர்த்தது) சேர்த்துப் புத்துணர்ச்சி பெறக் கொடுத்து வரலாம். இதைப் பானகமாகவும் தயாரித்து உபயோகிக்கலாம்.

பொதுவாகப் பிழிந்து எடுத்தலைவிட, வாயினுல் உருஞ்சிச் சுவைத்தல் நன்கு ருசிப்பதுடன் எளிதில் ஜீரணமாகி உதவுகின்றது. ஆனுல் கதுப்புகளாகக் கத்தியினுல் அரிந்து பார்த்துவிட்டு வாயினுல் உருஞ்சவேண்டும். பழத்தினுள் வண்டுப் பூச்சி யிருக்கலாம்.

இனிப்புப் பழங்களையும் அளவுக்கு மீறி உட்கொள்ளக் கூடாது. அவ்விதம் உண்ட பழங்கள் ஜீரணிக்க சுக்குப் பொடித்துப் போட்டுக் காய்ச்சிய தண்ணீர், கல்லுப்புடன் சேர்த்துப் பொடித்த ஜீரகம் ஆகியவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

புளிக்கும் இனத்தவை ஜீரணசக்தியைக் கெடுப்பதுடன், புளித்த ஏப்பம், மார்பு எரிதல் போன்ற உணர்ச்சி, நமைச்சல், கரப்பான், கிரந்தி போன்ற ரத்தக் கோளாறுகள், கண்ணேய், முறைக் காய்ச்சல், மலச்சிக்கல் முதலியவற்றை உண்டாக்கலாம்.

இனிப்புப் பழங்கள் கூட கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யுமாதலால் சுவாஸ காச ரோகிகள் போன்றவர்களுக்கு அதிகம் உகந்ததல்ல.

மாம்பழத்தின் பலவகை உபயோகங்கள் :

மாம்பழ முரப்பா :— பழுக்கும் தருணத்தில் உள்ள கனிகளைத் தோல் நீக்கி நீளவட்டத்தில் துண்டுகளாக நறுக்கி மிருதுவாகும் வரை வெந்நீரில் வேகவைக்கவும். பின்னர் பழத்துண்டு

களைத் தனியே எடுத்து அந்த ஜலத்திலேயே போதுமான அளவு சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகு செய்து அதில் மேற்கூறிய மாம்பழத் துண்டுகளைப் போட்டு வைக்கவும். பாகின் தடிப்புச் சரியாகும் வரை ஒரிருநாட்கள் மேற்கூறிய கலவையை பழத் துண்டுகளுடன் சிறிது சிறிது கொதிக்கவைத்து வரவும். இவற்றில் சரீர போஷணைக்கு வேண்டிய கனிகள் அம்சங்கள் வெகு நாட்கள் வரை பாதுகாக்கப் படுகின்றன.

மேற்கூறிய முரப்பாவை நன்கு பிழிந்து வடிக்கட்டிக் கொதிக்கவைத்துக் கலவையை நன்கு தடிக்கச் செய்து "ஜாம்" போன்றும் உபயோகிக்கலாம்.

மாம்பழ ரஸம் (உலர்ந்தது)—

நன்கு பழுத்த பழங்களைப் பிழிந்து ரஸத்தை வடிகட்டவும்.

முன் ஏற்பாடாகக் கடுகு எண்ணை அல்லது நெய் தடவித் தயாராக வைத்துள்ள ஈயம் பூசிய தட்டுகள், நெருக்கமாகப் பின்னிய பாய், நெருங்கிய உடை உள்ள துணி, மரப்பலகை போன்றவைகளில் மேற்கூறிய ரஸத்தைத் தகடுபோல் ஊற்றி வெயிலில் உலர்த்தி பத்திரப்படுத்தவும்.

இவ்விதம் உலர உலர அதன் மேல் புதிய ரஸத்தை ஊற்றித் தயாரிப்பதை "ஆம்ராவர்த்தம்" என்பர். பித்தம் அரோசகம் முதலியவற்றைப் போக்குகிறது.

பழரஸத்துடன் போதுமான அளவு நன்கு சலித்த கோதுமை மாவு சேர்த்துக் கலந்து ரொட்டித் துண்டுகள் போன்றோ, சேமியாவாகவோ, பொடித்துத் தூளாகவோ தயாரிக்கலாம். இவற்றை நன்கு உலர்த்தி பத்திரப் படுத்தவேண்டும்.

காலை உணவிற்கும், சிற்றுண்டிக்கும், ஐஸ்க்ரீம் போன்ற தயாரிப்புகளிலும் இவைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

முக்கியக் குறிப்பு:— மாம்பழத்தில் செய்த முரபா, ஜாம், ஆம்ராவர்த்தம் என்ற உலர்ந்த மாம்பழரஸம் இவைகள் வடநாட்டுக் கடைகளில் வியாபாரத்திற்காகத் தயாரித்து விற்கப் படுகின்றன. அவை தயாரிப்பிலும் பிறகு கடைகளில் வைத்திருப்பதிலும் ஏற்படக் கூடிய "அசுத்தி" சொல்லி ஸாத்தியமில்லை. இவைகளை வாங்கி சாப்பிடவே கூடாது. அவரவர் வீட்டில் பழரஸ வகைகளைத் தயாரித்து பகவானுக்கு அர்ப்பித்து உண்ணுவதே ஆரோக்கிய ஸௌகர்யமளிக்கும்.

முள்ளங்கி

[வித்யாரத்னம் திருமதி T. S. ஜானகி,]

முள்ளங்கியில் சிகப்பு முள்ளங்கி, மஞ்சள் முள்ளங்கி, வெள்ளை முள்ளங்கி என மூன்று வகைகளுண்டு. நூல்கோல், பீட்ரூட். டர்னிப்ஸ் முதலியவைகளும் முள்ளங்கி இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளேயாகும். இதில் சாதாரண வெள்ளை முள்ளங்கியே மிகச் சிறந்ததாகும். முள்ளங்கி ஏழைகள் உண்ணும் மலிவான கிழங்கு. ஆரோக்கியத்தைத் தந்து, வயிற்றிலுள்ள கோளாறுகளை நீக்கும் உபகாரி என்று வைத்யர்கள் சிறப்பித்திருக்கின்றனர்.

முள்ளங்கி குடல்வாயு நோயைப் போக்க வல்லது. குளிர்ச்சியும் இரத்த விருத்தியும் தண்மையும் ஏற்படும். நீர்ப்பையிலுள்ள தோஷங்கள் போகும், இது நீரைப் பிரிக்கும்.

முள்ளங்கி மதுமேக நோயுள்ளவர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமானது. முள்ளங்கியைத் திருகி நிழலில் உலர்த்தி நெய், கற்கண்டு, தேன், இவைகள் சேர்த்து லேகியமாகச் செய்து மதுமேக நோயாளிகள் சாப்பிட்டு வந்தால் நன்மை அடைவார்கள்.

முள்ளங்கியை அடிக்கடி உபயோகித்து வந்தால் வாதம், கரப்பான், வயிற்றில் எரிச்சல், இருமல், கபம், தலைவலி, நீரேற்றம் பல் நோய், குன்மம், சுவாசம், மூலக்கடுப்பு முதலியவைகள் குணமாகும். மஞ்சள் முள்ளங்கி (காரெட்) இரத்த விருத்தியை அதிகப்படுத்தும். இதனுடன் வாதுமையைக் கலந்து ‘அல்வா’ தயாரித்துச் சாப்பிடலாம். இது சரீரத்திற்கு அதிகமான வலிவைத் தருகிறது.

‘முள்ளங்கியின் வேர் இருதயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பை உண்டு பண்ணும். உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். பசியை மிகைப்படுத்தும். நீர்ப்பையில் வேலை செய்து நீரை தாராளமாக இறங்கச் செய்யும்.’

முள்ளங்கியின் விதையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடக் குடல் வாதம் அறவே நீங்கும். விதையைத் தூள் செய்து காலை மாலை ஒரு சிட்டிகை வீதம் சாப்பிட்டு பசுவின் பால் பருகி வந்தால் தாது விருத்தியாகும்.

யூனனி வைத்தியர்கள் முள்ளங்கி விதையையும், முள்ளங்கிக் கிழங்கையும் அதிகமாக உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

‘முள்ளங்கி’யைப் பற்றி வைத்திய நூலிலும்,

வாதங் கரப்பான் வயிற்றெரிவு சூலைகுடல்
வாதங் காசம் ஐயம் வன்றலை நோய்—மோதுநீர்க்
கோவை பன்னோய் சிலந்தி குன்மம் இரைப்புக் கடுப்பங்
காவு முள்ளங்கிக் கந்தத்தால்.

என்று சிறப்பித்து கூறப்பட்டிருக்கிறது.

சில கோடை நோய்கள்.

1. ஜல அஜீர்ணம் :

தாங்க முடியாத நாவரட்சி ஏற்பட்டு, அதைப்போக்க அளவுக்கு மீறி ஜலம் குடிக்கும் பழக்கம் இக்காலத்தில் தானுகவே ஏற்படும். பானையிலிட்ட ஜலம் குளிர்ந்து மிகவும் நாவிற்கு இதமாக இருக்கும். ஐஸ் போட்ட பானங்களும், குளிர் பதனமிட்ட பானங்களும் இக்காலத்தில் மிகவும் வரவேற்கப்படும். ஆனால், இவையனைத்தும் கூட தாகத்தை அடக்க சக்தியற்றிருக்கும். மேலும் மேலும் தீராத தாகமும், இடைவிடாத பானமமாக அளவுக்கு மிஞ்சி வயிற்றில் ஜலம் சேரும். உணவு ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான தாபமும், விறு விறுப்பும் இரைப்பையில் இதனுல் குறைய நேரிடும். ஆகார ஜீர்ணத்திற்காக குடலிலும், இரைப்பையிலும் சுரந்துள்ள புளிப்புத் திரவங்கள் நீர்த்து சக்தியற்று விடும். ஆக, மற்ற உணவுகள் ஜீர்ணமாவது தடை பெறுவதுடன் குடித்த குளிர்ந்த நீரும் ஜீர்ணமாகாமல் ஸ்தம்பித்து வயிற்றிலேயே நின்று வயிறு உப்பக் காரணமாகும்.

பொதுவாக ஜலம் எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது. ஜீர்ணமான ஜலம் உள்ளுறுப்புகளுக்குத் தேவையான ஜலாம்சத்தை அளித்து விட்டு, உடலிலிருந்தும் வெளியேற்ற வேண்டிய மலப் பொருளைத் தன்னுள் கரைத்துக் கொண்டு, வியர்வையாகவும், சிறு நீராகவும் வெளியேறுகிறது. அவ்வளவு லகுவாக ஜீர்ணிக்கத் தகுந்த ஜலம் அளவை மீறிப் பருகப்படும் போது, ஜீர்ணுசயங்களின் பலத்தைக் குறைத்து, தானும் ஜீர்ணமாகாமல் மற்றவைகளையும் ஜீர்ணமாக விடாமல், ஜீர்ணமாகி மலமாக வெளியேற வேண்டியவைகளையும் தடை செய்து உடலின் இயற்கைச் செயல்களையே ஸ்தம்பிக்கச் செய்கின்றது. ஸ்தம்பித்த ஜலம் உடலைக் கனக்கச் செய்து அசதி, தலையில் நீர்க் குத்தல், தலை சுற்றுதல், மலமூத்திர வேகத்தடை, வயிற்று வலி, உடல்முழுவதும் கடுப்பு வலி, முழங்காலுக்குக் கீழுள்ள கெண்டைச் சதையில் கடுப்பு, மூச்சுத்திணறல் அன்னத்துவேஷம், அருசி, மார்ச்சளி, இருமல், முதலிய உபத்திரவங்களை உண்டாக்குகின்றது. சில சமயம், ஸ்தம்பித்த ஜலத்தை இயற்கை சில தடவைகள் பேதியாகுமாறு செய்து வெளியேற்றுகின்றது. இவ்விதம் ஜலஸ்தம்ப நிலை அடிக்கடி ஏற்படும்

போது, பாண்டு, ஜலோதரம் காமலை, குல்மம் முதலிய பெரு நோய்களுக்கும் இடமளிக்கும்.

இவ்வகையில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படும் போது குடிக்கும் ஜலத்தின் அளவை உடனடியாகக் குறைப்பது. சுக்கு கொத்து மல்லி விதை போட்டுக் காய்ச்சிய வென்னீரைச் சாப்பிடுவது, சூடான பாலுடன் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, மோரில் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது. இளநீரில் வெள்ளரி விதையை அரைத்துக் கலக்கி சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது, ஜலத்தில் இடுப்பு மட்டும் உள்ள ஆழத்தில் நிற்பது, நாபிக் கடியில் ஈரத்துணியைப் போடுவது, உப்பு கரைத்த ஜலம் சாப்பிட்டு வாந்தியெடுப்பது. கடுக்காய்த்தூளை இளநீரில் கரைத்துச் சாப்பிட்டோ, திராக்ஷைப்பழம், சுக்கு சூரத்தாவாரை ரோஜா மொட்டு பிஞ்சுக்கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டோ திருவிருதாதி சூர்ணம், பஞ்சஸகார சூர்ணம், திரிபலா சூர்ணம், ஸ்வாதிஷ்டவிரேசன சூர்ணம் இவைகளாலோ லகுவாக பேதியாகுமாறு செய்து கொள்ளுவது, பேயன் வாழைப் பழம் மலைப்பழம் இவைகளைத் தேன், சர்க்கரை ஏலம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது முதலியவை யெல்லாம் ஹிதமாக இருக்கும். சிசுக்கள், பாலர்கள் விஷயத்தில் ஜல அஜீர்ணம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பு மிகவும் அவசியமாகும். பாலர்கள் குடி தண்ணீரை பெரியோர்களின் கவனத்திற்குட்படாமல் தாமே சாப்பிட அனுமதிக்கக்கூடாது.

2. கோடைக் கொப்புளங்கள் :

வியர்வை கோளங்களின் அழற்சி இயற்கையாகவே, கோடையில் அதிகமாக ஏற்படுகின்றது. தோலின் பாதுகாப்பிற்காகத் தோலின் அடியில் அமைந்துள்ள கொழுப்பு கோளங்களும் வெளித் தாப மிகுதியால் வரண்டு விடுகின்றன. ஆக தோலின் மேற்புறத்தில் மணல் போன்று சுறசுறப்பும் எரிச்சலும் வரட்சியும் அரிப்பும் மிகுந்து வேர்க்குருவும், கொப்புளங்களும் ஏற்படுகின்றன. மாம்பழம் மாங்காய் மாவடு இவைகளை அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுவது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கத் தவறுவது முதலியவை இந்நோயை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

வேர்க்குரு ஏற்பட்டு அரிப்பும், எரிச்சலும் உண்டாகும் நிலையில் ஜீரகம் ஓமம் ஏலரிசி கார்போகரிசி இவைகளில் ஒன்றையோ எல்லாவற்றையும் சேர்த்தோ தேங்காய்ப் பாலில் அல்லது வடித்த கஞ்சியில் அரைத்துக் குழப்பி உடலில் பூசி சற்று ஊறவைத்துக் குளிப்பதும் ஜீரகம் முதலானவற்றை

தேங்காய்ப் பாலில் அரைத்து சந்தனம் போல் பூசிக் கொள்ளு வதும் ஜலம்படாத புதிய செங்கல் அல்லது சீமை ஓட்டை தயிர் விட்டரைத்து ஆங்காங்கு தடவிக் கொள்ளுவதும் உபகாரமாக இருக்கும். தூர்வாதி தைலம் சதுக்ஷீரகேர தைலம் முதலியவை தோலிற்குப் பதமளிக்கும் சிறந்த அப்யங்க தைலமாகும். நன்னாரி வேர் விலாமிச்சைவேர் அதிமதுரம் இவைகளில் ஒன்றையோ எல்லாவற்றையும் சேர்த்தோ, இடித்து வென்னீரில் (டீ போடுவது போல) ஊரல் கஷாயமாக்கி சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது. பிரவாள பிஷ்டி அரை கிராம் அளவு பாலுடன் சாப்பிடுவது, ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறிய முறைகளைக் கொண்டு மல மிளக்கிக் கொள்ளுவது, மாங்காய், மாம்பழம் போன்றவைகளைத் தவிர்ப்பது, அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவது, முதலியவையும் கோடை காலத்திற்கான மற்ற பாதுகாப்புகளும் செய்யத் தக்கவை.

3. வாய்ப்புண் :

வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் நாக்கு அண்ணம் தொண்டை ஈறு முதலிய பகுதிகளில் புண் ஏற்படாதவாறு பாதுகாக்கும் பொறுப்புள்ளது. கடும் காரம், புளிப்பு, சூடு, குளிர்ச்சி முதலிய பல் வேறு வகைப்பட்ட பொருள்களையும் சாந்தப் படுத்தி வாயிலும் தொண்டையிலும் அவைகளின் உக்கிரம் தாக்காதவாறு கவசம் போன்று பாதுகாக்கின்றது. கோடையில் உடலின் மற்ற ஜலாம்சங்கள் குறைவதுபோல உமிழ்நீரும் சுண்டி விடுகின்றது. அப்போது தக்க பாதுகாப்பின்றி வாயினுட் பகுதி வெந்து விடுகின்றது. இதைத் தவிர்க்க அடிக்கடி ஜலம் விட்டு வாய்க் கொப்பளிப்பது, வாய் நிறைய ஜலத்தை நிரப்பி அடிக்கடி முகம் அலம்புவது, நெய் வெண்ணெய் முதலானவைகளை அடிக்கடி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, வெங்காரத்தையோ, படிக்காரத்தையோ பொரித்து நெய், தேன், வெண்ணெய் இவைகளில் ஒன்றில் குழப்பி நாக்கில் தடவிக் கொள்ளுவது, தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கொப்புளிப்பது, நல்ல எள்ளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, எள்ளைத் தூளாக்கி, தேனும் நெய்யும் சேர்த்து வாயில் போட்டு சிறிது நேரம் வைத்துக் கொண்டிருப்பது. பனங்கற்கண்டு, திராக்ஷை, வாழைப்பழம், அத்திப்பழம், வெள்ளரி விதை, பிஸ்தா விதை, சாரைப் பருப்பு முதலியவைகளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிடுவது, அதிமதுரத்தையும் நெல்லி முள்ளியையும் வெள்ளைக் குங்குலியத்தையும் தூள் செய்து நெய்யிலோ தேனிலோ குழைத்துச் சாப்பிடுவது, அதிமதுரப் பால் மஞ்சள் இவைகளில் ஒன்றைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது இவையெல்லாம் வாய்ப் புண்ணின் கடுமையைக் குறைக்க உதவும். ஜல அஜீர்ணத்தில் கூறியவாறு மல மிளக்கிக் கொள்ளுவது நல்லது. தேங்காய்ப் பாலில் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

பலம் தரும் பயிற்சிகள்

கிராமத்திலுள்ள ஒரு யுவன் உடல் உழைப்பால் பிழைப்பவன். கடுங்கோடையோ பனியோ மழையோ அவனது உழைப்பில் இடையூறு விளைவிக்காது. பனியையோ மழையையோ வெயிலையோ ஒருவித வேறுபாடின்றி அவன் ஸஹித்துக் கொள்கிறான். தலைக்கு மேல் சுழலும் மின் விசிறியோ, ஏர்கூலரோ, ஏர் கண்டிஷனரோ குளிர்பானமோ வேறு எவ்வித சாதனமோ தேவையில்லை. எத்தனை நடந்தாலும் பெருமூச்சு விடுவதில்லை. இயற்கையுடன் பழகி விட்டான். இயற்கையின் வேகங்களைத் தாங்குகிறான். இயற்கையுடன் நெருங்கி வாழ்ந்து வலிவுள்ள உடற்கட்டைப் பெற்றுள்ளான்

அதோ மற்றொரு யுவன், நகரிலுள்ளவன். நல்ல படிப்பாளி புத்திசாலி, உடற்பயிற்சிகளை முறைப்படி பழகுபவன். அவன் பள்ளியில் படித்த நாளிருந்தே உடற்பயிற்சி வகுப்புகளில் மிகவும் விருப்பமுள்ளவன். தொடர்ந்து மைல்கணக்கில் ஓடுவான். விசையாக நடப்பான்; மலை ஏறுவான், இறங்குவான்; பெருமூச்சு வராது. களைப்பு இருக்காது. தொடர்ந்து எந்த உடலுழைப்பையும் ஏற்க அவன் தயங்குவதில்லை.

நகரிலுள்ள மற்றொரு யுவன், வாழ்க்கையின் சகல வசதிகளையும் பெற்றவன். புத்திசாலியென்று தன்னபிமானம் உள்ளவன். உடலுறுப்புகளுக்கு ஒரு விதத் தேய்வின்றி வாழமுடியும். புத்தி பலத்தைக்கொண்டே அவனால் வாழமுடியும் உடல் உழைப்பு அவனுக்கு அவசியமில்லை. அவ்விதமே வாழ்கிறான். போதாக்குறைக்கு அவ்வப்போது அவனது டாக்டர் ஏ. டி. ஸி. பி. என விடமின்களும் செயற்கைப் புரத உணவுகளும் அளிக்கிறார். உடல் மழ மழ வென்றிருக்கிறது. ஆனால் அவனுக்கு வெயிலில் செல்ல முடியாது. பனி ஒத்துக்கொள்ளாது. மழையைக் கண்டால் பயம். அரை மைல் நடந்தால் மூச்சுவாங்கும். ஒரு வாளி ஜலம் தூக்கினால் வியர்க்கும். மின் விசிறி இல்லாத இடத்தில் அவனால் சாப்பிடக்கூட முடியாது. அப்படி வியர்வை. குளித்து விட்டு வந்தவுடன் சற்று சுழல் விசிறிக்குக் கீழ் உட்காரவேண்டும். ஒரே 'ஹாய்' 'ஹாய்'தான். களைப்பு தான்.

இம்மூன்று யுவர்களும் ஒரே வயதினர். உடலின் எடை கூட ஒரே நிலையில்தானிருக்கும். ஆனால் சகிப்புத்தன்மை, உரம், மனோதிடம் இவைகளில் இவர்களிடையே காணும் வேற்றுமைதான் எவ்வளவு?

முதல்வனின் உடல் அன்றுடம் அவனது உழைப்புகளினுலேயே இயற்கையாக திடப்பட்டுள்ளது. அவன் வாழ்க்கை முறையே அவ்விதம் அமைந்துள்ளது. அவன் தன் திடத்தை தனது வயோதிக காலம் வரை அவ்விதமே பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். ஸஹிப்புத் தன்மைக் (ரெஸிஸ்டன்ஸ்) குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் அவனுக்கு ஏற்படுவதில்லை.

இரண்டாமவனின் வாழ்க்கையில் உடல் உழைப்பிற்குத் தேவையில்லை. சொகுசாக அவனல் இருக்க முடியும். ஆனல் அவ்விதம் அவன் வாழ விரும்பவில்லை. சொகுசுக்கும் உடல்வலிவிற்கும் உள்ள தூரத்தை அறிந்தவன். உடலின் அழகு அதன் வெளித் தோற்றத்திலே மாத்திரம் இல்லை. ஆண்மையும் இரும்புக்கொத்த வலிவும் பெற்ற உடலமைப்பிலேயும் உள்ளது என்பதை அவனல் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. கல்விக்கும் மனப்பயிற்சிக்கும் அளிக்கும் ஸ்தானத்தினளவு உடற்பயிற்சிக்கும் நல்ல பழக்கங்களுக்கும் இடம் அளிக்கிறுன். அதனுல் எந்த துவந்துவங்களையும் (சீதம்-உஷ்ணம் ஸுகம்-துக்கம் முதலியவை) பொறுத்துக் கொள்ளும் (பொருட் படுத்தாதிருக்கும்) வலிவைப் பெறுகிறுன். இது செயற்கையாக அவன் தனக்கென அமைத்துக் கொண்டுள்ள வழி. இதை வயதிற்கும் வேலைக்கும் ஏற்றபடி சீரமைத்துக்கொள்ளும்போது ஸஹிப்புத் தன்மைக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் இவனையும் நெருங்குவதில்லை.

மூன்றுமவனின் நிலை இவ்விருவரின் நிலைக்கும் முற்றிலும் மாறுபட்டது. உடலின் புறத்தோற்றம் மழமழப்பு இவைகளில் மற்ற இருவர்களைவிட இவன்தான் அழகன். தோலின் அடியிலுள்ள கொழுப்பு கோளங்களும் வியர்வை கோளங்களும் மிகவும் மென்மையானவை. எந்த சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலையும் தாங்க முடியாதவை. உழைக்காத உடலானதால் ஹிருதயமும் ச்வாஸகோசமும் மென்மையானவை. அதனுல் எவ்வித சரீர உழைப்பையும் அவை ஏற்க முடியாது. ஆக சகிப்புத்தன்மைக்கும் இவனுக்கும் வெகு தூரம். அதனுல் நோய்கள் அனைத்தும் இவனிடம் மிகவும் ஸஹஜமாகப்பழகும். டாக்டரின் வீட்டிற்கு அழையாத ஓயாத விருந்தாளி. இவனுக்கு ஆண்டிற்கு 3, 4 வயது கூட ஆகிவிடும். வெகுசீக்கிரமே தள்ளாமை களைப்பு கொதிப்பு அசதி என்று ஏதோ ஒன்று அவனைப் படுக்கையில் வைத்து அழுத்தும்.

உடலின் இயக்கங்கள் அனைத்தும் ஒருவகையில் தசைகளின் சுருங்குதல் விரிதலால் ஏற்படுபவை. அத்தசைகளுக்கு இறுக்கமும் வலிவும் திடமும் ஏற்படுத்தும் பயிற்சிகளே உடற்பயிற்சிகளாகும். ஒரே சீரான அளவில், சரீரத்தின் இயற்கை பலத்தைக் கருத்தில்

கொண்டு, தினமும் இந்தத் தசைகளை ஒருவித பயிற்சிக்கு உட்படுத்திக்கொண்டு வர உடற்கட்டு வலிவடைகின்றது. உடற்பயிற்சியை வியாயாமம் என்பர். உடலின் தசைகளை நீட்டிச் சுருக்குவதே வியாயாமம். இவ்வித வியாயாமம் இயற்கையாகவே சிலருக்கு வாழ்க்கை முறையில் அமைந்துவிடுகிறது. மலைப்பகுதியிலேயே வசிப்பவன் பள்ளத்திலிருந்து மேட்டிற்கு ஏறும்போது நம்மைப் போல சிரமப்படுவதில்லை. ஏறி இறங்கத் தகுந்த பலம் அவனுக்கு இயற்கையான வாழ்க்கை முறையிலேயே அமைந்து விடுகிறது. அவ்விதம் மலையிலேயே வசிக்காதவனும் கூட இதே பலத்தைச் செயற்கையாகப் பழகுவதால் பெறுகிறான்.

உடற் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து ஒருவன் செய்துவர அவனுக்கு முன் சொன்ன மூன்றுமவனுக்கு ஏற்படும் களைப்பும் அசதியும் சட்டென ஏற்படாது. சகிப்புத்தன்மை வளரும். உடலின் சகிப்புத் தன்மைக்கு ஆதார உறுப்புகளான தோல் ரக்தம் ஹிருதயம் ச்வாஸாசயம் இந்த நான்கு பகுதிகளும் வலுப்படும். வேலை செய்யத் திறன் பெருகும். சுறுசுறுப்பிற்காக மருந்து சாப்பிட வேண்டியிராது. புஷ்டி தரும் உணவுகளை ஜீர்ணித்துக் கொள்ளத் தக்க ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும். ஜீர்ண உதவி 'என்ஸைம்' மருந்துகளின் தேவை குறையும். உடலிலே அநாவசியக் கொழுப்பு ஆங்காங்கு தங்கி உடலின் மேற்பூச்சு தடிப்பது குறையும். உடல் பருத்துவிட்டதே என கொழுப்பைக் குறைப்பதற்கென டயட்-பத்தியம் தேவையிராது. எந்த வேலையையும் களைப்பின்றி செய்ய முடியும். அழகாக அமைந்த உற்ற மேடுபள்ளங்களுடன் ஒவ்வொரு உறுப்பும் தனித்தனியே திரண்டு நிற்கும். இவ்விதம் ஏற்படும் உடலழகே மிகவும் அழகு.

உடற்பயிற்சி நல்லதுதான். அதற்கும் ஓர் அளவுண்டு; முறையுண்டு. செய்யும் நேரமுண்டு. உடல் வாகுக்கேற்பவும் அவரவர்கள் வாழ்க்கைத்துறையமைப்பிற்கேற்பவும் பயிற்சிகளை வகுத்துக் கொள்ளும் வழியுமுண்டு. மல்யுத்தக்காரனுக்கான பயிற்சிகள் வேறு; ஓட்டப் பந்தயக்காரனுக்கான பயிற்சிகள் வேறு; இவையெல்லாம் ஒவ்வொருவனுக்கும் தேவையில்லை. குஸ்திக்காரர்களில் பலர் பயிற்சிகளின் மூலம் தசைகளை மாத்திரம் வளர்த்து தன் பலத்திற்கு மீறிய ஸாஹஸச் செயல்களில் ஈடுபட்டு ஹிருதய பலக்குறைவிற்குள்ளாவதைக் காண்கிறோம். அதனால் தசைகளின் பலத்தைப் பெருக்குவதாலேயே ஆரோக்கியம் என்ற ஏகாந்தவாதமும் தப்பு. ஸாஹஸச் செயல்களுக்குப் பயன்படுவதற்காக தசைகளுக்குப் பலமளிப்பதும் தவறு. தேவையுமில்லை.

நல்ல முறையில் அமைந்த உணவையும் தூக்கத்தையும் போல உடற்பயிற்சியும் மனிதனின் நல்வாழ்விற்கு மிக அவசியமானது. இவ்விதப் பயிற்சிகள் செய்யும் முறைகளைத் தொடர்ந்து இனி கவனிப்போம்.

தினசர்யை - 2.

தேகநிலை பற்றிய சிந்தை

शरीरचिन्तां निर्वर्त्ये— (வாக்படர்)

'வைகறைத் துயிலெழு' என்ற சான்றோர்களின் பழமொழி எவ்வளவு உயர்ந்த கருத்து கொண்டது என்பதை தினசரிபை பற்றிய முதல் கட்டுரையில் (பிப்ரவரி இதழில்) குறிப்பிட்டோம். விடியற் காலையில் தூங்குவதால் ஆரோக்கியம் கெடுகிறது. விழித்தெழுந்து ஈச்வரத்யானம், படிப்பு, ஆராய்ச்சி முதலிய சிறந்த கார்யங்களுக்கு அது ஏற்ற நேரம். மற்றும், இயற்கையின் வேகங்கள் உடலில் உணரப்படும் நேரம் அது. மல மூத்திரங்கள் வெளியாவதற்கான சரீரத்தின் முயற்சிகள் இவ்வேளையில் எழுகின்றன. எழுந்த மல மூத்திர வேகங்களை அடக்காமல் வெளியேற்றுவது ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் உதவும். அவ்விதமின்றி மல மூத்ர வேகங்களை அடக்கி, படுக்கையில் இருக்கும்போது தூக்கமும்கெட்டு, கெட்ட கனவுகளும் ஏற்பட்டு, மன உளைச்சலுடன் அசதியும், கலக்கமும் நீங்காமலே பிறகு எழுந்திருக்க நேரிடும்.

ஆக, விடியற்காலையிலேயே விழித்து எழுவது மனிதன் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்காகச் செய்யும் முதற்காரியமாகும். அடுத்த காரியம் தன் உடல்நிலை எந்நிலையில் இருக்கிறது என்பதைச் சிந்திப்பது ஆகும்.

இரவில் படுக்கப்போகு முன் தான் அன்றளவில் செய்த காரியங்களையும் அதனால் ஏற்பட்ட நன்மை முதலியவைகளையும் சிறிது நேரம் சிந்தித்தபிறகே தூங்கச் செல்வது சான்றோரின் பழக்கம். அவ்வகையிலேயே காலையில் எழுந்ததும், தன் நிலையைப் பற்றி சற்று சிந்திப்பதும் ஒரு நல்ல பழக்கம். மேலும், தன் தேகநிலையைப் பற்றி ஆராய்வதால் பல்துலக்குவது ஆரம்பித்து இரவு படுக்கும் வரை தனது உணவு—பழக்க வழக்கங்களில் ஏதாவது மாறுதல் செய்ய வேண்டுமா? வேண்டாமா? என்பதை நிர்ணயிக்கும் நேரம் இதுதான். மனிதனுக்கு தூக்கம் என்பது அவனது ஆரோக்கியத்தின் நிலையைப் பிரதிபலிக்கும் கருவி. சுகமும்-துக்கமும், புஷ்டியும்-இளைப்பும், பலமும்—பலவீனமும், புத்தியின் தெளிவும்—கலக்கமும், ஆகாரத்தின் ஜீர்ணமும்—அஜீர்ணமும் இவையெல்லாம் தூக்கத்தின் ஸம விஷம நிலைகளைப் பெரிதும் பொறுத்திருக்கிறது.

ஆகவே, தான் தூங்கிய விதத்தையும், எழுந்தவுடன் உள்ள சரீர மனோநிலையையும் சற்று நிதானித்துப் பார்க்கும் போதுதான், அன்றைய உடல்நிலை எத்தகையதாக இருக்கிறது என்பதை அறிய முடியும். மற்றும், முதல் நாள் இரவு கண் விழித்து பிறகு தூங்கியதில் தூக்கத்தின் அளவு போதாமலிருந்தால், காலையில் தினசரி காரியங்களை முடித்துக் கொண்டு, ஒரு உணவையும் ஏற்காமலேயோ, சிறிதளவு ஏற்றோ, மறுபடியும் சற்றுத் தூங்குவது அவனுக்கு அவசியமாயிருக்கலாம். முன் நாள் தான் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி விட்டதா? பசி ஏற்பட்டுள்ளதா? நெஞ்சில் கரிப்போ, புளிப்போ உணரப்படுகிறதா? வயிற்றில் கனம் இருக்கிறதா? உடல் கனக்காமல் லகுவாக சுறுசுறுப்புடன் இருக்கிறதா? மனம் தெளிந்து அமைதியுடன் உள்ளதா? என்பது போன்ற உடல் நிலை பற்றிய ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் யோசித்து அன்றைய திட்டங்களை வகுத்துக் கொள்ளுவது ஒரு நல்ல பழக்கம்.

பாபத்தைச் செய்யாதே :

உடல், பேச்சு, மனம் என்ற மூன்று கருவிகளைக்கொண்டு பாப காரியங்களைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிறர் உடல் நோகச் செய்தல் (ஹிம்சை), பிறர் சொத்தை அபகரித்தல், வேதம் முதலியவைகளாலும் சான்றோர்களாலும் தடை செய்யப்பட்ட ஈனச் செயல்கள் புரிதல் இம்மூன்றும் உடலால் நிகழும் பாபங்கள், திரித்துக் கூறுதல், பிறர் மனம் நோகும்படி கடுஞ்சொல் பேசுதல், பொய் பேசுதல், சம்பந்தமின்றி வீண்பேச்சு பேசுதல் இவை நான்கும் வாயால் நிகழும் பாபங்கள். பிறரைக் கெடுக்கும் எண்ணம், பொறாமை, வேதம் முதலியவைகளும் சான்றோர்களும் கூறும் நல்வழிகளில் நம்பிக்கையின்மை இவை மனதால் நிகழும் பாபங்கள். இந்தப் பத்துவிதப் பாபங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

நன்னெறிகள் :

அன்பு கனிந்து இளகிய மனதுடன் எல்லோருடனும் பழகுதல், வாழ்க்கையின் இன்ப துன்பங்களில் ஈடுபாடின்றியும், பற்றின்றியும் நின்று தனக்கே உரித்தானவைகளைக்கூடப் பிறருக்குப் பிரியத்துடன் அளிக்க முன்வருதல், உடலையும் பேச்சையும், மனத்தையும் கட்டுப்படுத்தி நல்வழியிலே செலுத்துதல், தன்னுயிரைப் போல் மன்னுயிரையும் நினைத்தல், பிறருடைய காரியங்களிலும், தன் காரியம் போல் ஈடுபட்டுச் செய்தல், தன் பொருளைப் போலவே பிறர் பொருளையும் காப்பாற்றுதல் என்ற இவையே ஸதாசாரமெனப்படும் நன்னெறிகளாம்.

எக்ஸ்ரே மோஹம்:

லூகேமியா என்றொரு நோய். ரக்தத்தில் ஏற்படும் புற்றுநோய் அது. இதற்கு சிகித்ஸை கிடையாது. இதற்குக் காரணம் இன்னமும் சரியாகக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால் எக்ஸ்ரே அடிக்கடி பிடிப்பதால் இது ஏற்படும் என பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னலில் டாக்டர் அலைஸ் ஸ்டுவர்ட் (ஆக்ஸ்போர்ட் சர்வகலா சாலையில் சமூக வைத்ய நிபுணர்) எழுதுகிறார். ஆயிரம் லூகேமியா நோயாளிகளைப் பரிசோதித்ததில் எட்டு சதவிகிதம் நோயைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக எடுத்த எக்ஸ்ரேயாலும் 3.6 சதவிகிதம் சிகித்ஸைக் காக உபயோகப்படுத்தப்பட்ட எக்ஸ்ரேயாலும் ஏற்பட்டதெனக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். பிரிட்டனில் 1958—60 ஆண்டுகளில் லூகே மியாவால் செத்தவர் 7500. அதில் ஆயிரம் பேர்களை பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தினர். அதன் முடிவு முன் தெரிவித்தது.

தற்போது நோயாளிகள் நோயைக் கண்டுபிடிப்பதிலும் சிகித்ஸை செய்வதிலும் காட்டும் அவசரமும் பரபரப்பும் டாக்டரை நிதானத்தை இழக்கச் செய்து தேவையில்லாதபோதுகூட கடுமை யான மருந்துகளையும் எக்ஸ்ரே முதலியவைகளையும் உபயோகப் படுத்தத் தூண்டுகிறது. சில சமயம் நோயாளியின் அத்ருப்தியைத் தவிர்க்க டாக்டரே இந்த படாடோபங்களைச் செய்யவேண்டி வருகிறது. அதனால் ஏற்படும் அபாயம் சிறுகச் சிறுக விஷத்தை ஏற்கும் நிலையில் கொண்டுவிடுகிறது. டாக்டர் நிதானத்திற்கோ சிகித்ஸைக்கோ அவசியத் தேவை என்று கருதினாலன்றி நோயாளி இவ்விஷயத்தில் வற்புறுத்துவது மதியீனம். அவசரம் ஆபத்து விளைவிக்கும். ஒருதடவை எக்ஸ்ரே எடுப்பதால் ஆயுளில் ஓராண்டு வாழ்வு குறைகிறது என்று சில அனுபவமிக்க டாக்டர்கள் கூறுவது மிகவும் கவனிக்கத்தக்கது.

ஹ்ருதயத்தின் செயலாற்றம்:

ஒரு வித ஓய்வுமின்றி நிமிஷத்திற்கு 70—75 தடவை ஒரே சீராகத் துடிக்கும் ஹ்ருதயம் ஓர் ஆண்டில் 370 லக்ஷம் தடவை துடிக்கின்றது. ஒரு துடிப்பிற்கு ஒரு விநாடியின் ஐந்தில் நான்கு பங்கு நேரம் ஆகிறது. இதில் ஒரு விநாடியின் மூன்றில் ஒரு பங்கில் அது சுருங்கி, அரை விநாடி நேரத்தில் விரிவடைந்து ஓய்வெடுக்கின்றது. அறுபத்து இரண்டாயிரம் மைல் நீளமுள்ள ரக்தக் குழாய்களில் மனிதனின் சராசரி ஆயுளான எழு பது ஆண்டுகளில் இருநூற்று அறுபது கோடி தடவை துடித்து இருபது லக்ஷம் டன் எடையுள்ள ரத்தத்தை அனுப்புகிறது. இந்த ரத்தக்குழாய் களை வெட்டி ஒரே நீளமாக்கினால் அதனால் பூமியை இரண்டரை தடவை சுற்றலாம். ஆயுள் காலத்தில் அதன் உழைப்பின் சக்தியைக் ஒரு மீட்ட ரின் உதவி கொண்டு அளந்தால், அச்சக்தியைக் கொண்டு மிகப் பெரிய யுத்தக்கப்பலைக் கூட அநாயாஸமாக அந்தரத்தில் பதினைந்து அடி உயரம் தூக்கமுடியும்.

பால் காய்ச்சும் முறை

பாலைக் கறந்தவுடனேயே காய்ச்சி விடுவது நல்லது. கறந்து சில மணி நேரங்கள் காய்ச்சாமல் வைத்திருக்கப் பால் புளித்துக் கெட்டு விடுகின்றது. கறந்த உடன் காய்ச்சிய பால் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. காய்ச்சிய பிறகும் கறந்து நான்கு மணி நேரத்திற்கு மேல் எந்தப் பாலையும் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல, பாலைக்காய்ச்சும் போதும் கவனத்துடன் கீழ்க்கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றுவது நல்லது. பாலுள்ள பாத்திரத்தை நேரிடையே அடுப்பில் வைக்காமல் அதை ஜலமுள்ள மற்றொரு பாத்திரத்தில் வைத்துக் காய்ச்சுவது நல்லது. பாலைக் காய்ச்சும்போது கரண்டியால் லேசாகக் கிளறிக்கொண்டே இருப்பது நல்லது. அதனால் பால் தீய்ந்து பாத்திரத்தில் அடி பிடிக்காமலிருக்கும். பாலின் மணமும் குணமும் குன்றாமலிருக்கும். புஷ்டியான அம்சமான பாலேடு பிரியாமல் இருப்பதால் அந்தப் பால் நல்ல புஷ்டியளிக்க வல்லதாகும். அவ்விதம் செய்ய முடியாவிடில் அதிகத் தீயில்லாத ஒரு கும்மிட்டியில் அவசரப்படாமல் கிளறிக்கொண்டே காய்ச்சுவது நல்லது. பாலர்களுக்குக் கொடுக்கப் பாலில் ஜலம் கலக்க வேண்டியிருந்தால் ஜலத்தையும் நன்கு காய்ச்சி, காய்ச்சிய பாலுடன் அளவுப்படி கலந்து கொள்ளவும். அதிகத் தீயுள்ள அடுப்பிலோ, ஸ்டவ் முதலிய சூடுமிக்க அடுப்புகளிலோ பாலைக்காய்ச்சுவது உசிதமல்ல.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷியம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21௳ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, *திருச்சி,*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி,*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*
S. M. **ஸௌந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M., *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாதசர்மா**, *குளித்தலை.*
G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

ஆரோக

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத

சோபகிருது
ஆனி

ஜூன்
1963

மலர் - 1

இதழ் - 6.



வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

...நான சூர்ணம்.

...யின் வருமாறு :

...ஞ்சள்	பச்சிலை
...ம்பட்டை	ஜடாமாஞ்சி
...னஞ்சிப்பூ	சோம்பு
லவங்கப்பத்திரி	வாஸனை கோஷ்டம்
சிறுநாகப்பூ	தகரவிதை
தாளீஸபத்திரி	மாகாளிக் கிழங்கு
லோத்திரப்பட்டை	மஞ்சிஷ்டி
விலாமிச்சைவேர்	ரோஜாமொட்டு
	வகைக்கு 10 கிராம்.
பூலாங்கிழங்கு	கோரைக் கிழங்கு
வெட்டிவேர்	நன்னாரிவேர்
கார்போகரிசி	மருக்கொழுந்து
	வகைக்கு 40 கிராம்.
மரு	மகிழம்பூ
	வகைக்கு 80 கிராம்.

சந்தனத்தூள் 160 கிராம்.

திரவியப்பட்டை (மைதாலகடி) 160 கிராம்.

எலுமிச்சம்பழத்தோல் காய்ந்தது 320 கிராம்

எலுமிச்சம் பழத்தோல், மரு, மருக்கொழுந்து, மகிழம்பூ, வெட்டிவேர் இவைகளை பச்சையாகச் சேகரித்து உலர்த்திக் கொள்ளுதல் நல்லது. எலுமிச்சம் பழத் தோலைத் தவிர மற்றவைகளை நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ளலாம். இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து இடித்து மிகவும் மென்மையான சூர்ணமாக்கிக் கொள்ளவும். (சிறிது ரோஜா அல்லது மல்லிகைப்பூ) எஸன்ஸைச் சிலர் சேர்த்துக் கொள்வர்).

இதைத் தயிரிலோ ஜலத்திலோ குழப்பி, சிறிது நேரம் ஊற வைத்துக் கொண்டு ஸ்நானத்தின்போது உடலில் தேய்த்துக் குளிக்க நல்லது. சிக்கு— எண்ணெய்ப் பசை யகற்றத் தேவையாயின் உசிதப்படி சிகைக்காய்த் தூள், அரப்புத்தூள், கடலைமாவு, பயற்றுமா, அரிசிமா, வடித்தகஞ்சி இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வியர்வை, துர்நாற்றம், தோல் வரட்சி, அரிப்பு முதலியவைகளைப் போக்கி தோலிற்கு மென்மையும் மணமும் வலிவும் அளிக்க வல்லது. கோடை-காற்றடி காலங்களில் இது மிகவும் உதவும். சிசுக்களுக்கும் பாலர்களுக்கும் தினமும் குளிப்பாட்டும் போது இதை உபயோகிக்கத் தோல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது - ஆனி
மலர் 1.



1963
ஜூன்
இதழ் 6.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

ஸூர்யப் பிரார்த்தனை.

आरोगस्य स्थाने स्वतेजसा भाति ।
भ्राजस्य स्थाने स्वतेजसा भाति ॥

பரப்பிரும்ம ஸ்வரூபமாயும், பிரணவத்தினுல் அறியத்தக்கவராயும், எண்மர் உருவாகி மூவ்வுலகையும் காக்கும் தேஜோமயமான ஹே ஸூர்யபகவானே!

உமது "அரோகம்" "பிராஜம்" எனப் பிரஸித்தியான தேஜஸ்ஸுகளுடைய பிரஸாத பாக்கியங்களை உமது அருளால் யான் பெற்று அரோகியாயும் தேஜஸ்வியாயும் விளங்கக் கருணை புரிவாயாக.

ஆபஸ்தம்பதர்மஸூத்ரம்.

விலக்க வேண்டியவை :

सङ्घान्नमभोज्यम्। परिकृष्टं च। —(प्र. 1 क. 18)

ஸமுதாயச் சாப்பாடும் கூக்குரல் சாப்பாடும் கெடுதல். ஸமுதாயச் சாப்பாடு இருவிதம். ஸமுதாயத்தில் பெரிய அளவில் சமைத்த உணவை உண்ணுதல், மிகப் பெரிய கூட்டத்தில் சேர்ந்து உண்ணுதல். இரண்டும் ஸுகத்தைக் கெடுக்கக் கூடியது.

உணவைச் சமைப்பதிலும், சமைத்த உணவைப் புசிப்பதிலும் கவனித்து அவசியம் நடத்த வேண்டிய முறைகள் பல இருக்கின்றன. ஒரு முறையும் துளியும் ஸமுதாயச் சமையலிலும், கூட்டமான சாப்பாட்டிலும் அநுஷ்டிக்கவே முடியாது. ஆதலால் விவாஹாதி விசேஷ ஸந்தர்ப்பங்கள் தவிர, ஹோட்டல் ஹாஸ்டல் அன்னஸத்திரம் முதலிய ஸங்கான்னத்தை (ஸமுதாயச் சமையல் சாப்பாட்டை) முடிந்த வரையில் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

दोषाणां तु निर्घातो योगमूल इह जीविते।
निर्हृत्य भूतदाहीयान् क्षेमं गच्छति पण्डितः॥

பிராணங்களை அக்னி போல் கொளுத்தும் குற்றங்கள் சில, இவைகளைப் புத்திசாலியானவன் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அவையாவன :—

क्रोधः— பிறரை அடிக்கவோ நிந்திக்கவோ தூண்டும் மனஸ்ஸில் ஏற்படும் ஆவேசம் கோபம். உள்ளத்தில் கோபம் உண்டாகும் பொழுது உடலில் ஒரு வியர்வையும் நடுக்கமும் கூடத் தோற்றும். हर्षः— விரும்பியதைப் பெற்றதும் உடலில் மயிர்க்கூச்சலுடன் மனஸ்ஸில் ஏற்படும் குஷி. रोषः— பிறரின் விபரீதச் செய்கையினால் மனஸ்ஸில் உண்டாகும் ரோசம். लोभः— பொருளாசை, மிக அவசியச் செலவும் செய்யாத கருமித்தனம். मोहः— செய்யத் தக்கது தகாதது என்று பகுத்தறிவில்லாத மயக்கம். दम्भः— தார்மிக வேஷம் பூண்டு பிறரை வஞ்சித்தல். द्रोहः— பிறருக்குத் தீங்கிழைத்தல். मृषोद्यं— பொய் பேசுதல் अत्याशः— அளவிற்கு மீறிப் புசித்தல். परीवादः— பிறரின் குற்றத்தையே பேசுதல். असूया— பிறரின் குணங்களில் பொறாமை. कामः— ஸ்திரீ ஸம்ஸர்க்கத்தில் அளவிற்கு

மீறிய ஆசை. मन्युः– வெளிக் காட்டாத உள்ளிடைக் கோபம். अनात्म्यः– புலன்களை அடக்கமுடியாத சபலத் தன்மை. अयोग.— ஒன்றிலும் பிடிப்பின்றி சிதறும் மனப்பான்மை. மனோதோஷங்களான ரஜஸ் தமஸ்ஸுகளுடைய விகாரத்தினால் மனஸ்ஸில் ஏற்படும் இந்த பதினைந்துவித தீக்குணங்கள். भूतदाहीयाः– பூதங்களை- உயிர்களைத் தஹிக்கும் அக்நி போல் கொளுத்தும் கார்யத்தையே செய்பவையாம். பெருந் தீங்கிழைக்கும் இக்குற்றங்களை யடக்குவது மனஸ்ஸை யடக்குவது மனஸ்ஸை யடக்கி நல்வழிப் படுத்தலால் தான் ஸாத்யம். எந்த விவேகி மனஸ்ஸை யடக்கி க்ரோதம் முதலிய குற்றங்களை விலக்கிக் கொள்ளுகிறானோ, அவனே பண்டிதனாவான். அவனே இஹ பர க்ஷேமங்களை யடைவான்.

வாயு பித்த கபங்கள்

வாயு பித்தம் கபம் என்ற மூன்று சொற்களின் பொருளை எல்லோரும் நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். ஒவ்வொரு பதமும், உடலின் சாரீரக் கிரியா- சாஸ்திரம் (physiology) அனைவற்றையும் சேர்த்தும் பிரித்தும் சொல்லுகிறது. ஆயுர்வேதம் இம்மூன்று பதங்களை மூலமாகக் கொண்டே வைத்திய சாஸ்திர ஸம்பந்தமான ஸகல விஷயங்களையும் போதிக்கிறது. பிற சாஸ்திரங்களும் ஆயுர்வேதத்தின் இந்த பரிபாஷைப் பதங்களையே பிரயோகிக்கின்றன. சாஸ்திர நூல்களில் மட்டுமல்ல. பாரத தேசீய மொழிகள் அனைவற்றிலும், பண்டிதர் பாமரர் ஸகலருடையவும் தினசரி வாழ்க்கைப் பேச்சில் உடற்கூறை அறிவிக்கும் சொற்கள் தொண்டு தொட்டு வாயு பித்த கபங்களே. இது நமது நாட்டில் பழங்காலத்தில் பொது மக்களிடையே விஞ்ஞானம் எவ்வளவு உள்ளூரப் பரவியிருந்தது என்பதற்கு ஒரு அத்தாட்சி. இன்றும் வாத பித்த கபங்கள் நடைமுறைப் பேச்சில் வழங்குகின்றன. ஆனால் இப்பதங்களுடைய விஞ்ஞானப் பொருளை மக்கள் அறியும் வாய்ப்பு மறைந்து விட்டது. காரணம்—சென்ற சுமார் நானூறு ஆண்டுகளாக அரசினர் ஆயுர்வேதக் கல்வியை அலக்ஷ்யம் செய்ததே.

உடலில், கைகால் அங்கங்களில், பூட்டுகளில் பிடிப்பு- வலி- வீக்கம் ஏற்படின், அதை வாயுப் பிடிப்பு வாயு, வலி என்று, வயிறில் உப்புசம், அபானம் அடைபடுதல் அல்லது அதிகம் பிரிதல் இதை வாயுக்கோளாறு என்று, ஒரு பார்சுவத்தில் அங்கத்தின் அசைவு

சக்தி அழிந்தால் பக்ஷவாயு என்று பலவகைகளில் வாயுவைப் பற்றிப் பேசுகின்றனர்.

வாய் கசப்பு குமட்டல் கிறுகிறுப்பு உள்ளெரிச்சல் கொதிப்பு முதலியவை பித்தாதிக்கத்தினல் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கருது கின்றனர். மாரில் கபம், மூச்சுத்திணரல், தொண்டையில் கட்டு, மூக்கில் சளி, மலத்தில் வெள்ளைச் சீதகம் முதலியவைகளைக் கபத்தின் கெடுதல் என்று சொல்லுகின்றனர்.

மேலும், உருளைக் கிழங்கு மொச்சை முதலிய வாயுவைச் செய்யும். புளி மிளகாய் பித்தம், தயிர் தக்காளிப்பழம் கபம் பண்ணும் என்று உணவுப் பண்டங்களுடைய குற்றங்களையும் வாத பித்த கபங்களை வைத்துப் பேசுவது ஸகஜமாயிருக்கிறது.

இவ்வாறு பொது ஜனங்கள் சரீரத்தில் ஏற்படும் நோய்களின் வெளிக்குறிகளையும், நோய்களுக்குக் காரணமான உணவு வகைகளையும் வாயு பித்தம் கபம் என்ற சொற்களினலேயே விளக்கம் செய்து, வியாதிகள்-வியாதிக் குறிகள் வியாதி காரணங்கள் என்ற பொருளில் மட்டும் வாத பித்த கபம் பதங்களைப் பிரயோகம் செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

பொது ஜனங்களின் இந்தக் கொள்கை ஆயுர்வேத விஞ்ஞானப்படி முற்றிலும் சரியே, ஆனல் ரோகங்களை மட்டும் வாத பித்த கபங்கள் செய்வதாகக் கொள்ளுவது சரியில்லை. சரீரத்தில் ஏற்படும் இயற்கை அலுவல்கள், அதன் பயனை ஆரோக்கியம் எல்லாவற்றையும் வாத பித்த கபங்கள்தான் செய்கின்றன என்றே உண்மையான தத்துவம்.

தேஹத்தில் ஸ்தூலமாயும் ஸூக்ஷ்மமாயும் வேறுபட்டதாயும் வஸ்துக்கள் பல விருப்பினும் அவைவற்றும் ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் என்று ஏழுவகை தாதுக்கள் ஏழுவகை உபதாதுக்களில் அடங்கி விடுகின்றன. இதே போல் தேஹத்தில் உடல் உள்ளம் ஸம்பந்தப்பட்ட ஸகல கார்யங்களும் மூன்று விதமான பதார்த்தங்களின் செய்கைகளில் அடங்கி விடுகின்றன. இவைதான் வாயு பித்தம் கபம் எனப்படும் மூன்று பதார்த்தங்கள். இவைகளுடையவே ஸமமான—சீரான நிலை ஆரோக்கியம், விஷமமான—சீரழிந்த நிலை ரோகம் என்று பிரித்து அறியவும்.

வாத பித்த கபங்களுடைய இயற்கை ஸ்வரூபங்களை சரீரத்தில் நடக்கும் செயல்கள் மூலம் விளக்குவது அதிக எளிது.

ஸம நிலையிலுள்ள வாயுவின் கார்யங்கள்—

சுவாஸித்தல்-வெளிக்காற்றை உள்ளே இழுப்பதும் உள் காற்றை வெளியில் விடுவதுமான கார்யம்.

அசைவுகள்—வாய் பேச்சு முதல் கைகால் முதலிய அங்கங்களுடைய உள்-புறம்பான எல்லா விதமான அசைவு கார்யம்.

தாதுக்களின் கதிகள்— ரஸம் ரக்தங்களுடைய சுற்றோட்டங்கள்.

வேகங்களை உண்டாக்கி வெளிப்படுத்துதல்—ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் முதலிய தாதுக்களிலிருந்து உபயோகம் முடிந்த நுட்பமான பதார்த்தங்களையும், குடலிலிருந்து மலம் மூத்திரம் ஆகிய ஸ்தூலமான மலங்களையும், தோலிலிருந்து வெயர்வையையும் ஒழுங்கான முறையில் வெளிப்படுத்துதல்.

உத்ஸாஹம்—கார்யங்களை உடன் தொடங்க, ஊக்கமுண்டாக்கக்கூடிய மனஸ்ஸின் நிலை, இது வாயுவின் ரஜோகுணத்தின் கார்யம்.

இந்திரியபதார்த்தங்களுடைய வாஹனம் :— சப்தம்-ஸ்பர்சம்-ரூபம்-ரஸம்-கந்தம் என்ற புலன்களின் விஷயங்களை வெளியிலிருந்து காது-தோல்-கண்-நாக்கு-மூக்கு ஆகிய இந்திரிய ஸ்தானங்கள் வாயிலாக மூளைக்குச் சேர்ப்பிக்கும் வாஹன கார்யமும் வாயுவினுடையது.

ஸமநிலையிலிருக்கும் பித்த தாதுவின் கார்யங்கள்—

பார்வை – கண் மூலம் உருவத்தை அறிதல்.

பாகம்— பக்குவமாக்குதல். உண்ணப்படும் உணவுகளை தாதுவின் ஊட்டத்திற்காக உறுப்புக்களில் சேரும்படி குடலில் சமைத்தல். மேலும் ரஸாதி தாதுக்களை மேன் மேல் தாதுக்களில் சேரும்படி பக்குவப்படுத்தல் ஆகிய அக்நி கார்யங்கள்.

உஷ்ணம்— சரீரத்திற்கு இயற்கையான உஷ்ணத்தைக் கொடுத்தல்.

பசி-தாகம்—உண்ட உணவு ஜீரணமாகி மேற்கொண்டு உணவு உட்கொள்ளவும், வெப்பம் தணிய நீர் பருகவும் விருப்பமுண்டாக்குதல்.

தோலில்—மிருதுத்தன்மை, காந்தி, பளபளப்பு.

மனஸ்ஸில்—தூய்மை, மேதை முதலியதும் பித்த கார்யங்கள்.

ஸமநிலையில் கபத்தின் கார்யங்கள்—

ஸ்நேஹம் அதாவது கொழுப்புப் போல் பசை-நெய்ப்புத்தன்மையை பிரதி அவயவங்களிலும் உள்ளும் புறம்பும் உண்டாக்குதல். தாதுக்கள் உலர்ந்து விடாமல் ஈரமாய் காப்பாற்றுதல்.

கட்டு—அங்கங்கள், எலும்பு முதலியவைகளின் பூட்டுகள் எல்லாம் நழுவாமல் பிடித்தும், உரைவினால் தேயாமலும் காத்தல்.

தாதுக்களை திடமாயும்—கெட்டியாயும் கனமாயும் ஆக்குதல்.

சுக்கில—தாதுவின் வளர்ச்சி.

பலம்—சிரமமான-கஷ்டமான கார்யங்களைச் செய்யத் தேவையான சரீர-மனோ வன்மை.

பொறுமை:—தைர்யம், சஞ்சலமற்ற மன உறுதி இவையெல்லாம் கபத்தின் இயற்கைக் கார்யங்கள்.

ஸமநிலையில் இருக்கும் வாயு பித்த கபங்கள் சரீரத்தில் நடத்தும் இயற்கைக் கார்யங்களின் சுருக்கத்தைக் கூறும் சரக வாக்கியங்கள் :—

उत्साहोच्छ्वासनिःश्वासचेष्टा धातुगतिः समा ।
समो मोक्षो गतिमतां वायोः कर्माविकारजम् ॥

दर्शनं पक्तिरूष्मा च क्षुत् तृष्णा देहमार्दवम् ।
प्रभाप्रसादौ मेधा च पित्तकर्माविकारजम् ॥

स्नेहो बन्धः स्थिरत्वं च गौरवं वृषता बलम् ।
क्षमा धृतिरलोभश्च कफकर्माविकारजम् ॥ —(च. सू. अ. 18)

வாயு பித்த கபங்களுடைய ஸ்வரூபங்களையும் உட்பிரிவுகளையும் தொடர்ந்து விளக்குவோம்.

ஸ்ரீ வி. கிருஷ்ணஸ்வாமி அய்யர் நூற்றாண்டு விழா

தேச பக்தி, கல்வி கேள்வி யறிவுப் பெருக்கம், விவேகம், செல்வம், ஈச்வர பக்தி, நிறைவால் ஏற்பட்ட கம்பீரம், கருணை, இடது கை யறியாது வாரி வழங்கும் கொடை— என்று என்று சேரக் காண முடியாத பல குணங்களின் இருப்பிடமாகத் திகழ்ந்த ஸ்ரீ வி. கிருஷ்ணஸ்வாமி அய்யர் அவர்களைப் பற்றி அறியாதார் இருக்க மாட்டார். சொல்லும், சொல்லுக்கும் ஆற்றும் பணிக்கும் இடையே இடைவெளியையே யறியாத அவரது பணிகளில் சென்னை வேங்கடரமண ஆயுர்வேத கலாசாலை முக்கியத்துவம் பெற்றது. அவர் ஆயுர்வேதத்திற்குச் செய்துள்ள ஸேவை பாருள்ளளவும் பாராட்டத் தக்கது. அன்னாரது நூறாவது ஆண்டு பிறந்த தின விழா இந்த ஜூன் மாதத்தில் மூன்றாவது வாரத்தில் தமிழகம் கொண்டாடுகிறது. நாமும் அதில் கலந்து கொண்டு பெருமை யடைகிறோம்.

" போலீஸ் பாரா - உஷார் "

ஆயுர்வேத ஸாஹித்ய சிரோமணி, வைத்யவிசாரத
V. S. வெங்கடஸுப்ரமண்ய சாஸ்திரீ,
(பிரதான வைத்யர், வெங்கடரமண ஆயுர்வேத கலாசாலை, சென்னை.)

மிகவும் விலையுயர்ந்த பொருளையும், மதிப்புடன் பேணிப் பாதுகாக்கத்தக்க அரசன் போன்ற ஸமூகச் செல்வங்களையும், மிகவும் பாதுகாப்புடன், சுற்றிலும் மதில் உள்ள உறுதியான இடத்தில் இருக்கச் செய்து, எதிரிகள் அல்லது விரும்பத் தகாதவர்கள் உள்ளே நுழையாமலும். ஹிதமான நண்பர்களைக் கண்டறிந்து தங்கு தடையின்றி உள்ளே அனுப்பவும் வசதியாக, தயார் நிலையில் சுறுசுறுப்பும் புத்தி நுட்பமும் வாய்ந்த காவலாளிகளை வாயிலில் நிறுவுகிறோம். காவலாளிகள் உறங்கும்பொழுது வாயிலை நன்றாக மூடி, அந்த வாயிலின் அருகிலேயே உறங்குகிறார்கள். விழித்தெழுந்ததும் ஓய்வு ஒழிவு இன்றி, காவல் புரிவதே தொழிலாக இருந்து, பொக்கிஷத்தைக் காப்பாற்றுகிறார்கள். இவ்வளவு காவற்காரர்களுக்கும் ஸ்திரமாக வாழ்நாள் முழுதும் ஒரே சீராகத் தம் பணியைச் செவ்வனே நடத்துவதற்கு வசதியாக, அவர்களுடைய வாசஸ்தலத்தையும் ஸ்திரமாக வாயிலின் அருகிலேயே, வாயிலை நோக்கியவாறு அமைத்து விடுகிறோம். இனி, விரும்பத் தகாத எந்த அணுவும் உள்ளே நுழைய முடியாது என்று தன்னம்பிக்கையுடன் நிம்மதி அடைகிறோம், அந்தோ! இயற்கையின் இத்தகைய தன்னம்பிக்கையும் பல சமயங்களில் தோல்வியுறுகிறது.

உள்ளே தகுந்த பாதுகாப்பில் ஸௌக்யமாகச் சீருடன் வாழ்வதாக நம்மால் கற்பப்படுகிற நம் செல்வன் இயற்கையாக நல்ல குணமுள்ளவனே எனினும் ஊழ்வினைப் பயனால் சில சமயங்களில் மோஹ வலையில் சிக்கிக் காவலாளிகளையும் தன் வசப்படுத்திக் கொண்டு உள்ளே விரும்பத்தகாதவர்களை அழைத்துச் சென்று, பிறகு விதிவசத்தால் அவர்கட்கு அடிமையாகிறான். பல தொல்லைகளுக்கு இடமாகி அல்லற்படுகிறான், மற்றும் சில ஸந்தர்ப்பங்களில், வாயிற்காவலர்களைப் பற்றிய கவலைக்கு இடமின்றி, கன்னம் வைத்து உள்ளே நுழையும் அயலானுக்கு அனுமதி அளிக்கிறான், விரும்பி வரவேற்கிறான். ஆனால், இவ்வாறு இருவிதமாகவும் உள்ளே நுழையும் அயலார்கள் எவ்வளவு நல்லவர்களாகவும் அப்போதைய சூழ்நிலைக்கு நன்மை பயப்பவர்களாகவும் தோன்றினாலும் இயற்கை

யாக அமைந்திருக்கிற நேர்மையான ராஜபாட்டையில் வரத் தகுதியற்றவர்களாக இருப்பதினாலேயே சாச்வதமான நண்பர்களாக மாட்டார்கள்.

अन्नात् पुरुषः, अन्नमयं शरीरम्— என்றவாறு உணவிற்கே மனித வாழ்க்கையில் தனிப் பெருமையுள்ள ஸ்தானம். அந்த உணவு எத்தகையதாக அமைகிறதோ அத்தகையதே மனிதனின் நிலைமையும். அஹிதமான உணவினால் நோயும், ஹிதமான உணவினால் ஆரோக்யம் தொடர்வதும் கண்கூடு. மனோநிலையும் பெரும்பாலும் உணவின் தன்மையைப் பின்பற்றுகிறது.

ஏனைய பொருள்களைப் போலவே உணவுப் பொருள்களும் ஆகாயம், வாயு, அக்னி, நீர், பிருதிவி ஆகிய பஞ்சபூதங்களால் ஆனவை. அவற்றை நன்கு பரிசீலித்து ஹிதமான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் ஜீவாத்மாவிற்கு வாழ்நாள் முழுதும் நிரந்தரமான சுகம் உண்டு. அத்தகைய உணவைக் கண்காணிக்க அந்த பஞ்சபூதங்களின் விசேஷ குணங்களான ஒலி, பரிசம், நிறம், சுவை, மணம் இவற்றைத் தனித் தனியே முக்கியமாகக் கண்டறியும் தன்மை வாய்ந்த காது, தோல், கண், நாவு, நாசி ஆகிய ஐம்புலன்களை அமைத்துத் தந்திருக்கிறாள் இயற்கை யன்னை. இந்தப் புலன்களின் வாஸஸ்தல அமைப்பை நாம் கவனித்தால், இயற்கை தேவியின் கருணையை நாம் விசேஷமாகக் காண முடிகிறது. ஒவ்வொன்றும் வாயை நோக்கியே அமைந்திருக்கிறது. ஏன்! அதுவே உணவுப் பாதையின் வாயில். பிரதானமான மார்க்கங்களின் ஆரம்ப பாகத்தை வாயில் என்று அழைப்பது. முக்கியமான அன்ன மார்க்கத்தின் ஆரம்ப அவயவத்திற்கு உள்ள வாய் என்ற பெயரின் அடிப்படையிலேயே அமைந்ததாகும். ஸம்ஸ்கிருதத்தில் **मुखम्** என்று வாயைக் கூறுகிறோம் அதே அடிப்படையில் மற்ற ஆரம்ப பாகத்தையும் முகம் என்றே அழைக்கிறோம். **मुख्यम्** என்று பிரதானமான பொருளைக் குறிப்பிடுவதிலிருந்தே முகத்தின், அதாவது வாயின் முக்கியத்துவத்தை அறியலாம். அப்பேற்பட்ட வாயின் அருகில், வாயை நோக்கியவாறே ஸ்திரமான வாஸஸ்தலம் அமைத்து, அயர்வு இன்றி எந்த நேரமும், வாயினுள் புகும் பொருளைக் கண்காணிக்கத் திட்டமிட்டு, பெரும்பாலும் புலன்களை அமைத்திருக்கிறாள். தூங்கும் நேரத்தில், வாயை மூடிவிட்டு, மற்ற இந்திரியங்களையும் ஓய்வு பெற விடுகிறோம். வாயைத் திறந்து கொண்டு தூங்குவது இயற்கை நியதியை மீறிய செயலாகும். அது வியாதியின் குறி. அதை அகற்ற முயலவேண்டும்.

ஆனால் இவ்வளவு காவல் திட்டங்களையும் பொருட்படுத்தாமல், விரும்பத்தகாத பொருள்கள் பல சமயங்களில் உள்ளே இடம் பெறுகின்றன. இதற்கு இருவகையான காரணங்கள் காண்கின்றன. முக்கியமாக, இந்தக் காவலாளிகள் எதிரியின் அல்லது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய பொருள்களின் கவர்ச்சிமிக்க வனப்பில் மயங்கி, அந்த அயலானுக்கு உளவாளியாக மாறி, விரும்பத்தகாதவற்றை, தம் மேலான, (வெறுக்கத்தக்க) மேல் பார்வையிலேயே உள்ளே அனுப்பி வைப்பதோடன்று, உள்ளே ஜீவாத்மாவிற்கும் மதிமயக்கம் உண்டாக்கி அந்தப் பொருள்களில் ஈடுபடச் செய்து, தம்மைக் காவலாளியாக்கிய புனிதமான வாய்ப்பை துஷ்பிரயோகத்தில் பயன்படுத்துகின்றனர். தீவிரமான கஷ்டங்களை அநுபவித்த பின்னராவது ஸத்ஸங்கம் முதலியவற்றின் மூலமாவது ஞானோதயம் ஏற்பட்ட காவலாளிகளை நன்றாக சிக்ஷை செய்து, மீண்டும் நல்ல பயிற்சியளித்து, தம் வேலையை சரிவரச் செய்ய விடுவதால் இந்நிலை மாறும்.

மற்றொரு விதமாக இயற்கைக்கு துரோகம் இழைத்து உள்ளே புகுவதைக் காண்கிறோம். இதுதான் வாயிலைப்பற்றி அக்கறை கொள்ளாமல் சுவற்றில் கன்னம் வைத்து உள்ளே செல்வதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்ட மார்க்கத்தைப் புறக்கணித்து, தம்மிஷ்டம் போல் குறுக்கு வழிகளில் உள்ளே துணிகரமாக அழைத்துக் கொள்வதே இந்த முறை. இது பகிரங்கமாக இயற்கை விதிகளை மீறுவது.

மனித உடலில் ஜீவன் உள்ள வரையில் இயற்கையாக அமைந்த சரீர தாதுக்கள் யாவற்றின் அமைப்பும் பரிணமமும், அன்ன மார்க்கத்தினுல் உள்ளே சென்ற ஆகாரங்களின் பரிணமத்திற்கு உதவி, அதன் மூலம், தம்முடையவும் பொதுவாக சரீரத்தினுடையவுமான பலத்தை அபிவிருத்தி செய்யவும், தேய்மானங்களுக்கு ஈடு கொடுக்கவும், ஸம நிலையான ஆரோக்கியத்தைத் தொடரச் செய்யவும் ஏற்றவாறு அமைந்திருக்கிறது. சரீரத்தின் உஷ்ண நிலை முதலியவற்றால் பக்குவம் செய்யப்பட்டு உள்ளே ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிற அப்யங்கம் பரிஷேகம் லேபம் முதலியவற்றின் குணங்கள் நீங்கலாக, சரீரத்திற்குத் தேவையான போஷணத்திற்கும், அவ்வப்போது ஏற்படும் சீர்கேடுகளை நேர் செய்யவும் ஏற்ற ஆகாரங்களும் ஔஷதங்களும் இந்த உயரிய வழியே சென்று, தக்கவாறு ஜடராக்னி பலத்தால் ஜீர்ணம் செய்யப்பட்டு, அந்தந்த நுண்ணிய திசுக்கள் உள்பட, எல்லா உறுப்புகளுக்கும் விகிதப்படியாக அனுப்பப்படுகின்றன. ஆகையால் தான் சரீரத்தில் உள்ள அக்னியை

13 விதமாக (பஞ்சபூதங்களின் அக்னி 5, ரஸம் ரத்தம் முதலிய தாதுக்களின் அக்னி 7, ஜடராக்னி 1)ப் பிரித்திருந்தும் அவற்றுள் ஏனைய 12 அக்னிகளும் ஜடராக்னியைப் பின்பற்றியவையே எனத் தெளிவுறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஜடராக்னி பலம் குன்றினல் அவற்றின் பலம் குறைவதும், இது வலிவுள்ளதானல் அவை வலிவு பெறுவதும் ஸ்பஷ்டம்.

"अन्नस्य पक्ता पक्तॄणां सर्वेषामधिपो मतः ।

तन्मूलास्ते हि तद्वृद्धिक्षयवृद्धिक्षयात्मकाः"

முதலிய வசனங்கள் இந்தக் கருத்தை வலியுறுத்துபவையே. எனவே எந்த விதமான ஔஷதமும் ஆகாரமும், ராஜபாட்டையான இந்த வழியாக உட்செல்வதுதான் இயற்கைக்கு உதவக்கூடியது.

ஆனல் இந்நாட்களில் முன்னேற்றம் என்ற பெயராலும் நவநாகரிகத்தினல் ஏற்பட்ட அவஸரம் காரணமாகவும் எடுத்ததற்கெல்லாம் ஊசி போட்டுக் கொள்வது (Injunction) மூலம் ஸுலபமாக ஔஷதங்களையும் சில ஸந்தர்ப்பங்களில் உணவுப் பொருள்களையும் உள்ளே செலுத்துகிறோம். ஒரு வெறியே ஏற்பட்டது போல் ஜனங்களுக்கும் இதில் மோகமும் வளர்ந்து காண்கிறது. காற்றடிக்கிற பக்கமாகப் பார்த்துத் தம் காரியத்தை ஸாதித்துக்கொள்ள முயலுகிற மனித ஸ்வபாவப்படி வைத்தியர்களும் தாராளமாக ஊசி போட முன் வருகிறார்கள்.

மனித சரீரத்தில் உள்ள தாதுக்கள் அவரவரது ஜடராக்னியால் பக்குவம் செய்யப்பட்ட உணவு ஸத்துக்களையும் ஔஷத ஸத்துக்களையும் ஸ்வீகரித்துத் தன் மயமாக்கிக் கொள்வது போல் எவ்வளவுதான் விஞ்ஞான ரீதியில் அமைந்திருந்தாலும், வெளியில் தயாரித்துப் பக்குவப்படுத்தப்பட்டவைகளை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை எதிர்பார்க்க முடியாது. அவ்வாறு செலுத்தப்பட்டவை அப்போதைக்கு உதவி அளிப்பவையாகத் தோற்றலாம். ஆனல் ஸ்திரமான குணம் அதன்மூலம் கிடைக்காது.

ஸூக்ஷ்ம ஸூக்ஷ்மமான சரீராவயவ அமைப்பின் தத்துவங்களைப் பூர்ணமாகக் கண்டு தெளியும் அளவிற்கு விஞ்ஞானம் இன்னும் முழு முன்னேற்றம் அடைந்துவிடவில்லை என்பதே நம் துணிபு. அது பூரண முன்னேற்றம் அடையும்போது நம் பாரதீய தத்துவங்களோடு இணைந்துவிடும் என்றே நம்பத் தோன்றுகிறது. எனவே வெளியில் தயாரித்த பொருள்களை ரக்தம் முதலிய தாதுக்களுடன் சேர்ந்து உறவாடச் செய்வதால்

மாத்திரம் க்யூவைப் பிளந்து நடுவில் புகுந்து கொள்பவரைக் கூட்டத்தினர் அனுமதிப்பதில்லை. தாதுக்களின் தன்மயத் துவம் கிடைக்காது.

பாங்குகளில் ஏராளமான பணங்களுடன் உறவாடுவதால் சொந்தப் பணத்துடன் புழங்கும் திருப்தி காஷியருக்குக் கிடைத்து விடாது. ஸமூக நியதியை ஒட்டிய கல்பனையால் சொந்தமென்றும் பிறருடையதென்றும் அமைத்துக்கொள்ளப் பட்ட பொருள்களுக்கே இந்த நிலையென்றால் இயற்கை நியதியை அனுஸரித்து சொந்தமாக்கப்படுகிற தாதுக்களுடன் உறவாடும்படி குறுக்கு வழியில் செலுத்திப் புகுத்தப்பட்டவை எவ்வாறு சொந்தம்போல் பயனளிக்க முடியும் ?

தபால் மூலம் அனுப்பப்படுகிற பார்சல்களுக்கு சில சில விதிகள் உண்டு. அதற்கென நியமிக்கப்பட்டிருக்கிற அதிகாரி யிடம் உரிய கட்டணம் செலுத்தி அவர் மூலமாகவே அனுப்பி ைால் விலாஸதாரிடம் ஒழுங்காகச் சேர்ப்பிக்கப்படுகிறது. ஓடுகிற மெயில் வண்டியில் போட்டு விடுவதால் மாத்திரம் போதாது. ஊசி குத்துதல் மூலம் உள்ளே செலுத்திவிட்டால் அவ்வளவும் உள்ளே சார்ந்துவிடும் என்று பிரமை கொள்ள வேண்டாம். ஒவ்வொரு தாதுவிற்கும் தம் தம் மலங்களை வெளியேற்றும் ஸ்வபாவம் உண்டாகையால் இவ்வாறு செலுத் தப்படுபவற்றின் பெரும் பகுதி தாது மலங்களாக வெளியேற் றப்படுவதையும் எதிர்பார்க்க வேண்டியதே.

எனவே மனிதன் செயலற்றிருக்கையிலோ, ஜீரண மார்க் கங்களைப் பின்பற்றக் கூடியவாறு தாமதிக்க முடியாதபடி தவிர்க்க முடியாத ஆபத்து ஸமயங்களிலோ மாத்திரமேயன்றி ஸாதாரணமாக நினைத்த ஸமயத்தில் எல்லாம் ஸுலபம் எனவோ நாகரீகம் எனவோ கருதி ஊசி குத்தல் மூலம் மருந்து களையோ ஏனைய உணவுப் பொருள்களையோ செலுத்த முற் படாமல் இயற்கை நியதியை அனுசரித்த முறைகளையே பின் பற்ற வேண்டும்.

திறமை மிக்க வாயிற் காவலர்களான ஐம்புலன்களையும் எதிரிக்கு உடந்தையாகும் முறையிலன்றி, நேர்மையான முறை யில் செயலாற்ற அப்யாஸம் செய்வித்து, அவ்வாறே உரிய மார்க்கத்தினால் உட்கொள்ளப்படுகிற ஹிதமும் உசிதமுமான ஔஷத ஆகார முறைகளாலேயே தேக நலம் பெற்று, குறுக்கு வழிகளில் செல்லும் பொருள்களுக்கும் தவிர்க்கப்பட்டவற் றிற்கும் எச்சரிக்கையாக " போலீஸ் பாரா—உஷார் " என்று இயற்கை அன்னை கூவுவதைச் செவிமடுப்போமாக.

ஆரோக்கிய சாதனங்கள்.

[Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை.]

6. சிசு ஸம்ரக்ஷணம்.

தாய் தந்தையர்கள் எல்லோருக்கும் தமது குழந்தைகள் எல்லாம் நோயற்றவர்களாகவும், திடமான மனோபலமுள்ளவர்களாகவு மிருக்க வேண்டுமென்கிற ஆசை இருக்கும். தற்காலத்தில் குழந்தை வளர்ப்பை ஒரு கலையாகவும் தனிப்பட்ட விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகவும் கருதுகிறார்கள். மனோதத்வ சாஸ்திர நிபுணர்களும் குழந்தைகளின் மனோவளர்ச்சியை தனியாகப் பாகுபடுத்தி விரிவாக்கியுள்ளார்கள். ஆகையால் தேக வளர்ச்சியை விட மனோவளர்ச்சி குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாகிறது. குழந்தைகளின் மனதை இயல்பாகவே வளரவிட வேண்டும். இயல்பாக வளர நாம் நல்ல சூழ்நிலையை மட்டும் உண்டாக்க வேண்டுமே யன்றி போதிக்க வேண்டிய அவசியத்தைச் சிறிது வயது வந்த பிறகே உபயோகிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் சாதாரணமாக பிறர் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை பார்த்துத் தாமும் அவைகளைச் செய்ய வேண்டுமென்ற ஆர்வத்தால் தூண்டப்பட்டு செய்ய எத்தனிக்கிறார்கள். அதனால்தான் பெரியோர்கள் குழந்தைகளின் முன் துராசாரமான செய்கைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். முக்கியமாக இரண்டொரு விஷயங்களைக் கவனிப்போம்.

नचैनं (बालं) तर्जयेत् குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தக் கூடாது. அப்படி பயப்பட வைத்தால் தமக்கு சுவபாவமாக இருக்கும் தைர்யத்தை இழந்து விடுகின்றன. சில சமயங்களில் குழந்தைகளை விளையாட வைப்பதற்கோ, அல்லது பயத்தால் தமது சொல்லைக் கேழ்ப்பதற்கோ தாய் தந்தையர்கள், பலபிராணிகளைப் போல சப்தித்தோ அல்லது தமது அசாதாரண சேஷ்டைகளால் பயங்கரப்படுத்தியோ தமது காரியங்களை ஸாதித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இது மிகவும் பிழையாகும். குழந்தைகள் மனோபலமுள்ளவர்களாக வளரவேண்டுமானால் அவர்களுக்குப் பயம் என்பது என்ன என்றே தெரியாமலிருக்க வேண்டும். எல்லா வகையிலும். பயப்பிராந்தி (Fear complex) வராமல் தடுக்க வேண்டும். "இருட்டில் போகாதே: பேய் இருக்கும். கத்தியைத் தொடாதே; வெட்டிக் கொள்வாய்" என்பதைப் போன்ற வார்த்தைகளால் பழக்குவது தப்பிதம். இவைகளால் குழந்தைகள் மறுப்புணர்ச்சியை அடைகிறார்கள்.

(Negativism) ஏன் போகக் கூடாது? என்றும் கேட்பார்கள். ஆகையால் இருட்டாய் இருப்பதால் விளக்குடன் போ, கத்தியை உபயோகிக்கும் பொழுது ஜாக்கிரதையுடன் உபயோகி என்பது போன்ற உறுதிப்படுத்துகிற (Positive) முறையில் வளர்க்க வேண்டும்.

அதே போன்று குழந்தைகள் தூங்கும்போது சப்தப்படுத்தி எழுப்பக்கூடாது. தூக்கத்திலிருக்கின்ற குழந்தை விழிப்படைவதற்கு எவ்வளவு மெதுவான வழிகளை உபயோகிக்கலாமோ அவ்வழிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். அதட்டியோ அடித்தோ எழுப்பினால் குழந்தை திடுக்கிட்டு எழுந்திருக்கும். அது பிற் காலத்தில் அவனை பயந்த சுவபாவமுள்ளவனாக ஆக்கிவிடுகிறது. அதனால்தான் வைத்திய சாஸ்திரம்—

सहसा न प्रतिबोधयेत् वित्रासभयात् என்று சொல்லுகிறது.

புஷ்பங்கள் எப்படி காலக்கிரமத்தால் மலருகிறதோ, அதே போன்று குழந்தைகளின் தேக வளர்ச்சி, மனோவளர்ச்சி, புத்தி வளர்ச்சி கிரமமாக மலர்கிறது. வயதிற்குத் தகுந்த மாதிரி வளர வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு பரம்பரை விசேஷத்தால் நடத்தல் பேசுதல் முதலியவை மற்ற குழந்தைகளைவிட சீக்கிரத்தில் ஆரம்பிக்கின்றன. அவைகளைக் கண்டு தமது குழந்தையும் அங்ஙனம் செய்ய வேண்டுமென்று இளம்தம்பதிகள் அவைகளை பலாத்காரமாக உட்காரவைத்தல் நடப்பித்தல் முதலியவைகளைச் செய்யத் தூண்டுகிறார்கள். அங்ஙனம் செய்தால் குழந்தைகளின் முதுகெலும்பு பலப்படாததால் கூன் உண்டாகிறது: தேகத்தைச் சுமப்பதற்குத் தகுந்த பலமில்லாததால் கால் எலும்புகள் வளைந்து தொட்டிக்காலை உண்டாக்குகிறது. குழந்தைகள் இயல்பாகவே சங்கோசம் உள்ளவர்கள். பிறர் மீது நம்பிக்கை இல்லாதவர்கள். ஆகையால் தமது வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்கள் குழந்தைகளைப் பார்வை இடும்போது அவைகளாகவே தம்மிடத்தில் தைர்யமாக வராவிட்டால் விட்டு விடவேண்டும். வற்புறுத்தினால் மனக்கோளாறுகளை நாம் உண்டாக்கி விடுவோம். மேலும், குழந்தைகள் பேசும்பொழுதும், அவைகள் யாதாவதொரு காரியத்தைச் செய்யும் போதும் அவைகளைக் கண்டு நாம் சிரிக்கக்கூடாது. பெரியவர்கள் செய்யும் காரியத்தைக் கண்டு, அதே போல் செய்ய வேண்டுமென்று எத்தனிக்கிற குழந்தைகளின் மனோபாவத்தைக் கண்டு நாம் களிக்க வேண்டுமே அல்லாது, அவர்களின் குறைபாடுகளைக் கண்டு நாம் நகைத்தலாகாது. நமது நகைப்பினால் குழந்தைகளின் மனம் புண்பட்டு எந்தக் காரியத்திலும் துவக்க உணர்ச்சி

(Initiative) அற்றவர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். மேலும் குழந்தைகள் ஏதாவதொரு காரியத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது அதற்கு உறுதுணையாக நின்று, உற்சாகம் உண்டாக்கி அந்த காரியத்தைச் சரியாக செய்ததாகச் நாம் சொல்ல வேண்டும். பெரியவர்களின் மனோபாவத்தை வைத்துக்கொண்டு, குழந்தைகளின் காரியங்களை எடை போடுவது பிழையாகும், குழந்தைகளுக்கு வரும் கபடம், தெத்து வாய், சோம்பல் முதலிய துர்குணங்களுக்கு, அவர்களுடைய சூழ்நிலையும் வளர்க்கும் தன்மையுமேதான் காரணமேயன்றி அவர்களுடைய இயல்பு காரணமில்லை. உயிரியல் விஞ்ஞானப்படி ஒரு பகுதி பாரம்பர்யமும் மற்றொரு பகுதி சூழ்நிலையையும் தான் அவன் நல்லவனாக இருக்கவோ அல்லது கெட்டவனாக இருக்கவோ காரணம் என்று தெரிகிறது. ஆக குழந்தைகளைப் பரிகசிப்பது போன்ற கெட்ட செயல் வேறு எதுவும் கிடையாது. அவர்களுடைய குறைபாடுகளைத் திருத்துகிறோம் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாமலே அவர்களை வளர்க்க வேண்டும். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு குழந்தைகள் சந்தோஷமாக இருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவர்களுடைய வளர்ச்சி முதன்மையடையும். அவர்களுடைய மனோ வளர்ச்சிக்கு ஊக்கமுண்டாக்கும்படியான கதைகள், விளையாட்டுகள் முதலியவைகளை பல தரப்பட்டதாகச் செய்ய வேண்டும். இவைகளால் மனோ வளர்ச்சியும் புத்திவளர்ச்சியும் ஒருமையடையும் (Emotional and Intellectual Integration). கேவலம் புத்தி மட்டும் வளருவதோ அல்லது மனோ வளர்ச்சியை மட்டும் பாதுகாப்பதோ கூடாது. பல காரணங்களினால் தாய் தந்தையர்களுடைய சூழ்நிலையே இக்காலத்தில் மாறுபட்டதாக இருக்கிறது. தாய் தந்தையரிருவரும் உத்யோக முறையில் குழந்தையை விட்டுப் போக நேருங்கால், குழந்தை வளர்ச்சியின் சூழ்நிலையே வேறாகிறது. ஆகையால் கூடுமான வரையில் குழந்தைகள் தாயிடத்திலோ தந்தையிடத்திலோ சிறிது காலம் இருக்க வசதி செய்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் முக்கியமாக வேண்டுவதெல்லாம் யாராவது ஒருவரிடத்தில் நம்பிக்கை வைத்தல் தான்.

பெண்களுக்கு மட்டும் :

அழகுக் குறிப்புகள்.

[ஜனககுமாரி.]

இப்பொழுது சில நவ யுவதிகள். கால்களுக்கு மேனாட்டு முறையிலே செய்யப்பட்ட உயர்ந்த குதிகால் அணிகளைப் போட்டுக் கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். அதனால் முகத்திலே எவ்வளவு கோணல் ஏற்பட்டு விடுகிறது என்பதை அவர்கள் தெரிந்துகொள்வதில்லை.

பாதங்கள் சரீரத்தின் முழுப் பளுவையும் தாங்குகின்றன. அவைகளிலே உபத்திரவம் இருந்தால் முகத்திலே கடுகடுப்பும், எரிச்சலும், பொறுமையின்மையும் தாண்டவமாடும். அழகாக நடக்கவோ, நிற்கவோ முடியாது. கால்களுக்குச் சரியான செருப்புகளை அணிவதும், அவற்றிற்குப் போதுமானதுமான ஓய்வளிப்பதும் வேண்டும்.

வெளியிலிருந்து வந்தவுடன் கால்களைக் குளிர்ந்த நீரில் சுத்தமாக அலம்பவேண்டும். காலுக்கு உதவாத செருப்பைக் கழற்றி எறிய வேண்டும், காலுக்கு உபத்திரவமளிக்காத செருப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அவற்றின் மேலழகிலும், மவுஸிலும் மோகங் கொண்டால் முகப் பொலிவுக்கு மோசம் வந்துவிடும். சிறு பாதங்கள் அழகாக இருக்கலாம். ஆனால் இறுகிய செருப்புகளால் பெரிய பாதங்களைச் சிறியவையாக ஆக்க முடியாது. பெருவிரலுக்கும். காலணியின் தோலுக்கு மிடையில் கால் அங்குல இடைவெளியாவது இருக்க வேண்டும். அடிக்கடி பாதங்களுக்கு ஓய்வளிக்க வேண்டும். இருதய பலத்தினால் இரத்தம் காலிலிருந்து மேல் நோக்கிப் பாய வேண்டும். அதிக நேரம் கால்களின் மேல் நின்றிருப்பதால் கால்களிலேயே இரத்தம் தேங்கி விடுகிறது.

காலையிலும் மாலையிலும் மல்லாந்து படுத்துப் பாதங்களை உயரத் தூக்கி இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் அப்படியே நிறுத்திப் பிறகு கீழே இறக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பனிரெண்டு தடவை செய்ய வேண்டும். இந்த எளிய பயிற்சியினால் கால்களுக்கு ரத்தம் பாயும், பலம் பெறும், சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

முகப்பருக்களைப் பற்றி :

முகத்திலே பருக்கள் வந்துகொண்டே யிருக்கிறது. எந்த வைத்தியத்துக்கும் சரிப்பட்டு வரவில்லை. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

பருக்கள் நீங்கி முக அழகைப் பெற வேண்டுமானால் பொறுமையும் சகிப்புத் தன்மையும் சில பழக்கங்களை கைக்கொள்ள வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீர் குடிக்க வேண்டும். இது என்ன வேடிக்கை! முகத்திற்கும் வயிற்றுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? என்று கேட்கலாம். உலகத்திலே ஏற்படும் சகல வியாதிகளுக்கும் இந்த ஒரு சாண் வயிறுதான் காரணமாக இருக்கிறது. முகத்திலே பருக்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத ஒரு வியாதி. இதற்கு உள் சுத்தம் மிகவும் அவசியமானது. அதி காலையிலே வெறும் வயிற்றிலே ஒரு டம்ளர் நீர் அருந்துவது மிகவும் அவசியம். இது குடலைச் சுத்தம் செய்கிறது.

ஆகார வகையிலும் கீரைகள், தேங்காயுடன் சேர்ந்த ஒரு கூட்டு, புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சம் பழத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும், டிபனில் எண்ணெய் பதார்த்தங்கள் தள்ளுபடி செய்ய வேண்டும். இரண்டு வாழைப் பழங்கள், ஒரு இளநீர் சாப்பிடுவது விசேஷம். இரவில் கோதுமைக் கஞ்சி சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. ஒரு மாத ஆகாரக் கட்டுப்பாட்டிலே விசேஷ குணம் அடையலாம்.

இரவில் படுக்கப் போகும்போது பால் ஆடையை முகத்தில் தடவிக்கொண்டு படுக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் வெந்நீர், குளிர்ந்த ஜலம் இரண்டையும் மாற்றி மாற்றி முகத்தில் விட்டுக் கழுவ வேண்டும். பிறகு 'குண்டு மஞ்சள்' ஒன்றை எடுத்து சந்தனக் கல்லில் கொஞ்சம் இழைத்து, சொட்டு நல்லெண்ணெய் உள்ளங்கையிலே விட்டு, அதில் இழைத்த மஞ்சளைக் குழைத்து நன்றாய் தடவி விடவேண்டும். குறைந்தது அரை மணி நேரம் நன்றாக ஊறின பிறகு பயத்த மாவு தேய்த்து அலம்ப வேண்டும்.

ஆகாரக் கட்டுப்பாட்டுடன், இந்த முக சிகித்ஸை முறையும் சேர்ந்து பருக்களைப் பறக்கடித்து விடும். பருக்கள் முகத்திலே வந்த சுவடே தெரியாது. முகத்திலே அலாதி மினுமினுப்பு, தேஜசு (லட்சுமி கடாட்சம்) உண்டாகும். எல்லோரும் பொறுமையுடன் செய்து முகப்பொலிவைப் பெறலாம்! இன்றே செய்து பாருங்கள்!

ஆசிரியர் குறிப்பு :

முகப்பரு அபத்தியத்தினால் ஏற்படும் வியாதியல்ல. யௌவனப் பருவத்தின் ஆரம்பத்தில், சரீர தாதுக்களில் முக்கியமாய் பித்த தாதுவின் கிரியைகளில் ஏற்படும் மாறுதலால் கன்னங்களில் சிறு பருக்கள் வெடிக்கின்றன. இயற்கையாயினும் தொந்தரவு கொடுப்பதால் பருவையும் நோயாகக் கருதலாம், இதில் முக்கிய

மான சிகித்ஸை பித்தத்தினுடையவும் ரக்தத்தினுடையவும் அழற்சியை அகற்றுவதே. மஹாதிக்தக கிருதம் என்ற மருந்தை சில மாதங்கள் உள்ளுக்கும் சாப்பிட்டு, கன்னங்களிலும் தேய்த்துக் கொண்டிருந்தால் முகப்பரு தொந்தரவு பூரணமாய் நிவிருத்தியாகின்றது.

இந்த நெய் மருந்தை சரகர் என்ற வைத்தியர் சுமார் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு சொன்னார். இன்றும் கைகண்ட பலனைத் தருகிறது.

முகப்பருவிற்கும் ஸோப்பிற்கும் மிக விரோதம். தோல் வியாதிகளைப் போக்கும்; தோலுக்கு அழகு அளிக்கும் என்று விளம்பரம் செய்யப்படும் எந்த விலை உயர்ந்த ஸோப்பானாலும் சரி, ஸோப்பைப் பூசிக் குளித்தால் முகப்பரு அதிகம் வெடிக்கிறது; ஸோப்பை நிறுத்தினால் முகப்பரு குறைகின்றது என்பது அநுபவம். தினந்தோறும் எலுமிச்சம்பழத்தின் ரஸத்தை முகத்தில் தடவி சில நிமிஷங்கள் கழித்து சுத்த ஜலத்தால் அலம்பினால் பருக்கள் குறைந்து நாளடைவில் மறைந்து விடலாம்.

அமிருதம்

[வித்துவான் A. சிவராமகிருஷ்ண சாஸ்திரி, திருச்சி.]

அமிருதம் என்ற சொல்லைக் கேட்டதும் இவ்வுலகில் கிடைக்கப் பெறாததும், தேவலோகத்தில் கிடைக்கக் கூடியதுமான பொருள் என்று நினைவுக்கு வரும். ஆனால் அமிருதம் என்பது நம்மிடையே அன்றாட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத பொருளாகப் பயன்பட்டு வருகிறது. ஆனால் அதை அமிருதம் என்று உணர்பவர் ஒரு சிலரே. அது தான் தண்ணீர். ஸம்ஸ்கிருதத்தில் தண்ணீருக்கு அமிருதம் என்னும் பெயர் உண்டு.

தண்ணீருக்கு அமிருதம் எனப் பெயர் வழங்கும் காரணத்தை வேதம் விளக்குகிறது.

" अमृतं वा आपः, तस्मादद्भिरवतान्तमभिषिञ्चन्ति । "

தண்ணீர் அமிருதந்தான், ஆதலால் தான் மூர்ச்சையடைந்த மனிதனின் முகத்தில் மூர்ச்சை நீங்கி நினைவு வருவதற்காகத் தண்ணீரைத் தெளிக்கிறார்கள் என்பது இதன் பொருள். ஆகவே மரணத்தை நீக்க ஸாதனமாக இருப்பதால்

அமிருதம் என்று வழங்குகிறது. அத்தகைய தண்ணீரின் சிறப்பைப்பற்றி ஆராய்வோம், வேதமும் ஸ்மிருதிகளும்

"आपो वा इदमग्रे सलिलमासीत्" "अप एव ससर्जादौ"

என முதன்முதலில் இறைவனால் தண்ணீர் தான் படைக்கப் பட்டது எனக் கூறுகின்றன, ஆதலால் பஞ்ச பூதங்களில் நீர் முக்கியமான இடத்தைப் பெற்றது. தாவர-ஜங்கமங்கள் அனைத்தும் தண்ணீரினால் தான் உயிர் வாழ்கிறது. ஜீவனத் திற்கு ஸாதனமாக இருப்பதால் ஜீவநம் என்ற பெயர் வழங்கு வதைப் பார்க்கிறோம். வள்ளுவனார் வான்சிறப்பு என்னும் அதிகாரத்தில் தண்ணீரின் சிறப்பைக் கூற முற்பட்டு "தண்ணீர் உயிர்களுக்கு வேண்டிய உணவை உண்டாக்கித் தருவதோடு தானும் உணவாகின்றது" எனக் கூறுகிறார்.

துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத்
துப்பாய தூஉம் மழை.

(உண்பவர்க்கு நல்ல உணவுகளை உண்டாக்கி அவற்றை உண்கின்றவர்க்குத்தானும் உணவாய் நிற்பது மழை அதாவது நீர் ஆகும் என்பது இக்குறளின் பொருள்.)

அசுத்தமான பொருளைத் தண்ணீரால் சுத்தப்படுத்து கிறோம், சாஸ்திரீய முறைப்படி ஒரு பொருளை சுத்தமாக்க தண்ணீரை அதன் மீது தெளிப்பதை யாவரும் அறிவர். ஒருவன் சாப்பிட்ட பின் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடித் தால் தான் உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணமடையும். எல்லா மருந்துகளுடனும் தண்ணீர் சேர்க்கப்படுகிறது, தண்ணீரே மருந்து என வேதம் கூறுகிறது.

"आपो वै भेषजम्"

தேவர்கள் ஒரு சமயம் அசுரர்களைக் கண்டு பயந்து அக்னி யிடம் சரணடைந்து அக்னியுடன் லயித்து (இரண்டறக்கலந்து) விட்டார்கள். அத்தகைய அக்னி வெளியிலிருக்கப் பயந்து தண்ணீரில் புகுந்து விட்டார். ஆதலால் தண்ணீர் எல்லா தேவதைகளின் உருவமாகக் கருதப்படுகிறது என வேதம் கூறு கிறது. அந்தக் காரணத்தால் தான் வைதிக முறையில் எந்த தானம் செய்வதானாலும் நீரை வார்த்துக் கொடுப்பது எல்லா தேவதைகளையும் ஸாக்ஷியாகக் கொண்டு தானம் செய்ததாகக் கருதப்படுகிறது. இவ்விதம் வேதத்தில் தண்ணீரின் சிறப்புப் பற்றிப் பல இடங்களில் பலவாறாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

இத்தகைய பெருமை வாய்ந்த தண்ணீர் நிறைந்த குளங் களையோ ஓடும் நதிகளையோ அசுத்தம் செய்யக்கூடாதென்றும்

வேதம் கூறுகிறது. தற்காலத்தில் அதை அறிய வேண்டியது மிக மிக அவசியமாகிறது. ஏனெனில் நதிகளையும் குளங்களையும் மக்கள் அசுத்தப்படுத்தி தண்ணீரின் மூலம் தொத்து நோய் முதலியவற்றைப் பரப்புகிறார்கள். "தாயைப் பிழைத்தாலும் தண்ணீரைப் பிழைக்காதே" என்று பண்டைகாலப் பழமொழி கூறுகிறது. இதே கருத்தை வேதம் மிகத் தெளிவாக அறிவுறுத்துகின்றது.

"नाप्सु मूत्रपुरीषं कुर्यात्, न निष्ठीवेत्, न विवसनः स्नायात्"

தண்ணீரில் சிறுநீர் முதலியன கழித்து அசுத்தம் செய்யாதே, துப்பாதே, ஆடையில்லாமல் குளிக்காதே என்பது இதன் பொருள். மக்களின் சுகாதாரத்தில் வேதம் எவ்வளவு நாட்டம் கொண்டுள்ளது என்பதை இதன்மூலம் அறியலாம். இதன் உண்மையை அறியாத சிலர் தண்ணீரை அசுத்தப்படுத்துகிறார்கள். ஆதலால் தண்ணீர் கெடுகிறது. சில இடங்களைப் பொருத்து நீர் நிலையிலுள்ள தண்ணீர் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கிறது. அந்தக் கெடுதிகளெல்லாம் நீங்கட்டுமென்று குளிக்கும் காலத்தில் ஜபிக்க வேண்டிய மந்திரத்தில் பிரார்த்திக்கப்படுகிறது.

यदपां क्रूरं यदमेध्यं यदशान्तं तदपगच्छतात् ।

ஜல ஸம்பந்தமான கடுமைத் தன்மையும், (சுழல், இழுப்பு முதலியன மனிதனின் இறப்புக்குக் காரணமாக இருப்பவை) அசுத்தத்தால் உண்டான தோஷமும், கபம், இருமல், ஜ்வரம் முதலியவைகளை உண்டுபண்ணும் கடுமைத் தன்மையும் நான் குளிக்கும் இடத்திலிருந்து தூர விலகிச் செல்லட்டும் என்பது இதன் பொருள்.

ஆகவே வேதம் கூறிய நெறியைக் கடைப்பிடித்துப் பொதுவிடங்களிலுள்ள நீர் நிலைகளை அசுத்தம் செய்யாமல் தண்ணீர் சிறப்பை உணர்ந்து நல்வாழ்வைப் பெறுவோமாக.

குடி தண்ணீரின் தூய்மை :

தண்ணீரின் தூய்மையைப் பற்றி நமக்குச் சந்தேகம் ஏற்படும் இடங்களில், அதைக் காய்ச்சியே குடிக்க வேண்டும். மொத்தத்தில் ஒவ்வொருவரும் தமக்குத் தேவையான குடி தண்ணீரைக் கையோடு கொண்டுபோவது உசிதம் என்றுகிறது. இந்தியாவில் அநேக வைதிக ஹிக்துக்கள், மதாசாரங்களை முன்னிட்டுப் பிரயாணம் செய்யும் போது தண்ணீர் குடிக்கமாட்டார்கள். அவர்கள் ஆசாரத்தின் பெயரால் செய்வதை மற்றவர்கள் ஆரோக்கியத்துக்காக நிச்சயம் செய்யலாம்! மதாசாரங்களே நல்லோரின் நற்பழக்கங்கள் தானே!

உண்டிக்கு அழகு

(ஆயுர்வேதாசார்ய, சிரோமணி B. வைத்தியநாதன், அடையார்.)

சாப்பாட்டுராமன் ஏன ஏளனமாகக் கூறுவோர் கூடக் கற்றறியத் தக்கதோர் உண்மையை ஆயுர்வேதநூல்கள் எடுத்துரைக்கின்றன. சாப்பாட்டில் நாம் எவ்விதம் ஈடுபடவேண்டும் என்ற இப் படிப்பினையை உணர்ந்து நடத்தல் வேண்டும்.

முன் உண்ட உணவு நன்கு ஜீரணித்த பிறகு, விரும்பத் தக்க இடத்தில், மனதிற்குப் பிடித்த உபகரணங்களுடன், சூடானதும், நைப்புத் தன்மை பொருந்தியதும், ஒன்றுக் கொன்று குணங்களில் முரண்பாடு இல்லாத வகையில் அமைந்து தன் உடல் நிலைக்கு உகந்ததுமான ஆகார வகைகளை மிக வேகமின்றியும், மிகத் தாமதமின்றியும், பேச்சு, சிரிப்பு இவைகளில் ஈடுபடாமல் உணவின்கண் தன் முழு மனதையும் செலுத்தி அன்புடன் உண்ணல் வேண்டும். முன்னுண்ட உணவு முற்றிலும் ஜீரணித்து சரீரத்தை அந்தந்த உருவில் போஷிக்கத் தக்க நிலையை எய்திய பின்னரே ஜீரண உறுப்புகள் மற்ற ஆகாரங்களை ஏற்று ஜீரணிக்க சக்தி வாய்ந்தவைகளாகின்றன. அதற்கு அறிகுறியாக நல்ல பசி. சுத்தமான ஏப்பம் இவைகள் உண்டாகும். மலம். சிறுநீர் போன்ற கழிவுப் பொருள்களும், கீழ் அல்லது மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டிய வாயு முதலியவைகளும் அதனதன் வழியே வெளியேறி அந்தந்த இடங்களைக் கசடறச் செய்கின்றன. மேலும் ஜீரணித்த உணவின் போற்றத்தக்க அம்சங்களைச் சுமந்து அந்தந்த இடங்களுக்குக் கசிவு மூலம் கொண்டு செலுத்தும் தன்மை வாய்ந்த மிக நுண்ணிய திரவ பதார்த்தங்களுக்குக்கூடத் தடையின்றி வழி கொடுக்கச் சித்தமாகின்றன. எண் சாண் உடம்பிலுள்ள எண்ணிலடங்கா நாளங்கள் இந்நிலையில் தான் ஆகாரத்தின்பால் மனமொப்பிய விருப்பம் ஏற்படுகிறது. இது சமயம் உட்கொண்ட உணவு நன்கு செயல்பட்டு நீண்ட ஆயுளை அளிக்கும்.

விரும்பத் தக்க இடத்தில் மனதிற்குப் பிடித்த உபகரணங்களுடன் உண்பதால் மனமும் நுடங்குவதில்லை. இந்நிலை ஆகாரம் ஜீரணமாக இன்றியமையாதது

சூடான ஆகாரங்கள் உண்ண ருசிப்பதுடன் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்து தானும் விரைவில் ஜீரணித்து விடுகிறது. தன் வெப்பம் காரணமாக மேல் நோக்கியோ கீழ் நோக்கியோ வெளியேற வேண்டிய கழிவுப் பொருள்களை அப்படியே எளிதில் வெளியேற்றி மயிர்க்காம்பு போல் நுண்ணிய மார்க்கங்களில்கூட (நெய் போல்) கபத்தை உறைய விடாது தடுத்து அவயவங்களை நன்கு செயல்படச் செய்கின்றன.

அவற்றிலுள்ள நைப்புத் தன்மையும் மேற்கூறியது போல செயல்பட்டு சரீரத்தின் அளவில் ஓர் வளர்ச்சியைத் தோற்றுவித்து அதனூடே தெளிந்த நிறத்தையும், வலுவையும் ஊட்டுகிறது. புலன்களை வலிவுறச் செய்கிறது.

புளிப்பு, பால் இவைகளின் சேர்க்கை போலன்றி ஆகாரத்தில் பங்கு கொள்ளும் பொருள்களின் குணங்களில் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பாடற்றதாக அமைதல் வேண்டும். இது நீரடைப்புகள், ரத்தம் மற்றும் சரீர அவயவங்களில் தோன்றும் கெடுதிகளைத் தவிர்க்கிறது.

மிகவும் விரைவில் உண்ட உணவு மேல் நோக்கிக் கிளம்புவதாகவோ, அசைவுற்று அழுந்திக் கிடப்பது போன்றோ அல்லது நெஞ்சில் நிலைகொண்டு நிற்பது போன்றோ ஒருமித்த தோற்றத்தைக் கொடுத்து உபத்திரவிக்கும். மேலும் கேசம், கல் போன்று தவிர்க்கத்தக்க பொருள்களைத் தவிர்க்காமலும், உணவை ருசிக்க முடியாமலும் போய்விடலாம். ஆகையால் விரைந்து உண்ணுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

தாமதித்து உண்ணுவதில் போதும் என்ற மன நிலை தோன்றாது. கால தாமதம் நிமித்தமாக பரிமாறிய உண்டியின் சூடு ஆறிவிடும். இவ்விதம் மேலும் மேலும் அதிக அளவில் ஆறிய உணவை உட்கொள்வதால் அவை சரிவர ஜீரணிக்காமல் ஜீரண உருப்புகளையும் பழுதடையச் செய்கின்றன.

பேச்சு, சிரிப்பு இவற்றில் ஈடுபட்டு உணவை உட்கொள்ளும் போதும் மேற்கூறிய கெடுதல்களே விளைகின்றன. ஆகையால் உண்டியில் முழு மனதுடன் ஈடுபட்டு விரைதல், தாமதம், பேச்சு, சிரிப்பு இவைகளால் ஏற்படும் தீங்கைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

அளவுடன் உண்ட உணவு ஆரம்ப முதல் மலமாக வெளியேறும் வரை ஒவ்வொரு நிலையிலும் நன்கு பக்குவப்படுத்தப்பட்டு சரீரத்தையும், ஜீரண உருப்புகளையும் செவ்வனே செயலாற்ற உதவுவதன்மூலம் நீண்ட ஆயுளை அளிக்கிறது.

இந்த விதிகள் ஆரோக்ய வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவை. காலத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்ப இவ்விதிகளுடன் சமாதான உடன்பாடு கோறுவது சுலபம். ஆனால் உடன்பாடு ஸாத்யமில்லை மனிதன் தான் அமைக்கும் விதிகளில் நின்றும்கூட விலக்குப் பெற முடியாத நிலையில் இயற்கை படைத்த விதிகளில் நின்றும் விலக்கும், ஆரோக்ய வாழ்வும் பெற நினைப்பது முடியாத காரியம். இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைத்தான் நாம் பெறலாம். இவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுப்பது நம்மிடம் தான் உள்ளது.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21வ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. ஈச்வரன், L. I. M. *திருச்சி.*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*
S. M. **ஸௌந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M, *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாத சர்மா**, *குளித்தலை.*
G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi, 27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.

சோபகிருது
ஆடி

ஜூலை
1963





மலர் - 1
இதழ் - 7.

வெளியிடுபவர்:
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

மலப்ரவிருத்தி மருந்து :

பஞ்ச ஸகார சூர்ணம்.

சூரத்தாவாரை இலை	100 கிராம்		(सुवर्णमुखी)
பிஞ்சுக்கடுக்காய்	50	,,	(शिवा)
சோம்பு	25	,,	(सौंफ)
சுக்கு	25	,,	(शुण्ठी)
இந்துப்பு	25	,,	(सैन्धवं)

'ஸ'காரத்தில் தொடங்கும் ஐந்து திரவியங்கள் சேருவதால் பஞ்ச ஸகார சூர்ணம் என்று பெயர். ச. ஸ. இரண்டும் ஒன்ருகக் கருதப் பட்டுள்ளது.

செய்முறை : — சூரத்தாவாரை இலையைக் காம்பாய்ந்தும் சோம்பைப் புடைத்தும் குப்பைகளை அகற்றி சுத்தமாக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். பிஞ்சுக் கடுக்காய்களை விளக்கெண்ணெய் அல்லது நெய் பூசினுல் போல் தடவி இரும்புச் சட்டியில் கடுக்காய்கள் சிறிது உப்பலாகும் வரையில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஐந்து சரக்குகளையும் ஒன்ருகச் சேர்த்து இடித்து மெல்லிய தூளாக்கி நல்ல ஸன்னக் கண் சல்லடையில் சலித்து சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

உபயோகம் :— இது ஒரு நல்ல மல மிளக்கி. குடலில் உள்ள பித்தவாதக்கட்டை வெளிப்படுத்தி ஜீரணத்தை நன்ருக்கும். நீடித்த மலபந்தமுள்ளவர்கள் இதைச் சில நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட மலபந்த உபத்திரவம் விலகும். இரவில் படுக்கும் முன்னர் இதைச் சாப்பிட காலையில் நன்கு மலம் இளகி வெளியாகும்.

பெரியோர் சிறியோர் குழந்தைகள் கர்ப்பிணிகள் எல்லோரும் உபயோகிக்கலாம். சாப்பிடவேண்டிய அளவை அவரவர் குடல் வாகுக் கேற்ப நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டியது. சிக்கலைப் போக்கி ஸாதாரணமாய் மலம் வெளியாவதற்குப் பெரியோர்கட்கு 1½—2 கிராம் (½—1 டீஸ்பூன்) சிறியோர்கட்கு ½—1 கிராம் தேவையாகலாம் 4—5 தடவைகள் நன்ருய் பேதியாவதற்கும் இதை சிறிது அதிக அளவில் உபயோகிக்கலாம். 3—4 கிராம் (2—3 டீஸ்பூன்) காலை 6 மணிக்கு சாப்பிட்டால் 10 மணிக்குள் நன்ருய் பேதியாகிவிடும். சிறியோர் 1—2 ஸ்பூன் பேதியாகச் சாப்பிடலாம். கொஞ்சம் சர்க்கரையை வெந்நீரில் கரைத்துக் கொண்டு அதில் சூர்ணத்தைப் போட்டுக் கலக்கி சாப்பிட வேண்டும். நன்ருய் பேதியாகும்படி சாப்பிட்டாலும் இந்த மருந்துக்கென்று விசேஷமாய் தனிப் பத்திய நியமம் இல்லை. பேதிக்குச் சாப்பிட்டவர் அனுஷ்டிக்க வேண்டியபடி லகுவான ஆகாரம் உட்கொள்ளலாம்.

ௐ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது - ஆடி
மலர் 1.



1963
ஜூலை
இதழ் 7.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

தாபந் தணிய.

आमयावी चिन्वीत । आपो वै भेषजम् ।
भेषजमेवास्मै करोति । सर्वमायुरेति ॥

எந்தக் காரணத்தினுல் எந்தவிதமான வியாதி ஏற்படினும் சரி, வியாதி அனைவற்றிலும் உள்ளத்தையும் உடலையும் வாட்டும் ஒரு தாபம் ஏற்படுகின்றது. எந்த மூலமான தாபத்தையும் உடன் தணிக்கவல்லது ஜலம். ஜலமின்றி தாப நிவிருத்தி மற்ற ஸாதனங்களால் ஸாத்தியமில்லை. பஞ்சபூதங்களில் ஜலம் ஒன்று. அதற்குத் தேவன் வருணபகவான். ஆருணகேதுக சயனத்தில் இந்த மந்திரம் கொண்டு செய்யப்படும் ஒரு விசேஷ ஹவனத்தினுல் ஜலதாது வருண தேவரின் அருளைப்பெற்று, அமிருதம் போன்ருகி, நோயாளியின் தாபங்களைச் சமனமாக்குகின்றது. ஆயுளைக் குறைக்கும் நோய் தாபங்கள் அகலவே, பரிபூர்ணமான ஆயுளை அடைகிருன்.

உடுப்பில் விளையும் மாறுதல் அவ்வுடையை அணியும் உடலையும் தாக்கலாம். ஆதலால் மிகவும் கறுப்பு சிவப்பு கெட்டிச் சாயமுள்ள ஆடைகளை அணியாமல் விலக்குவது உடலுக்குப் பாதுகாப்பு. லேசான வெளிரான சாயமாவது பரவாயில்லை.

உள் உடம்பு உறுப்புக்கள் வெளியில் தெரியும்படி அவ்வளவு மெல்லிய உடுப்பு உடுத்துவது வெளிநாட்டில் சிலரின் ஒரு ஆபாஸ நாகரீகப் பழக்கம். நமது நாட்டிலும் ஸினிமா நடிகர்கள் மூலம் இந்தக்கெட்டப் பழக்கம் இப்பொழுது ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இது ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய மனஸ்ஸில் எத்தகைய விகாரங்களை விளைவிக்கக் கூடியவை என்று விளக்கம் தேவையா?

கரைந்து கிழிந்து மொத்தையாய் அழுக்காய் உள்ள துணிகளைக் கட்டிக் கொள்ளுவது ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகம் செய்வதுடன் ஸமுதாயத்தில் ஒரு பெரிய அநாகரீகமாயும் உள்ளதல்லவா? இந்த உபதேசப் பகுதியில் "शक्तिविषये" "முடிந்த வரையில்" என்ற குறிப்பு கவனிக்கத் தக்கது.

செய்திகள்:

திருச்சியில் ஆயுர்வேத மகாநாடு

அகில பாரத ஆயுர்வேத மஹா ஸம்மேளனத்தின் கிளையான தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலத்தின் 23-வது மகாநாடு 23—6—63-ல் திருச்சியில் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. சென்னை வைத்தியர் ஸ்ரீ V. நாராயணசாமி அய்யர் H. P. I. M. தலைமை வகித்தார். சென்னை ராஜ்ய ஸுகாதார மந்திரி ஸ்ரீமதி ஜோதி வெங்கடாசலம் அவர்கள் மகாநாட்டை ஆரம்பித்து வைத்தார், அகில பாரத ஆயுர்வேத மஹா ஸம்மேளனத் தலைவர் ஸ்ரீ அனந்த திரிபாடி சர்மா M. P. கொடியேற்றுவித்தார். ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் பிரசுரகர்த்தா ஸ்ரீ T. S. ஈஸ்வர அய்யர் வரவேற்புரை நிகழ்த்தினார். ஆரோக்கியத்தின் நிர்வாக ஆசிரியரும், வைத்திய சந்திரிகை பத்திரிகையின் பிரசுரகர்த்தருமான ஸ்ரீ S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி நன்றி கூறினார்.

முக்கியமாய் ஆயுர்வேதத்திற்குத் தனி இலாகா (Directorate) ஸ்தாபிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் ஆயுர்வேதக் கல்லூரி திரும்பவும் சர்க்காரால் உடனே ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும் என்றும் தீர்மானங்கள் நிறைவேற்றப்பட்டன.

புகை குடித்தலை ஒழிக்க இங்கிலாந்து டாக்டர்களுடைய முயற்சி :

ஜூலை மாஸத்தில் ஆக்ஸ்போர்டு நகரத்தில் நடந்த 50000 மெம்பர்கள் அடங்கிய பிரிட்டிஷ் அஸோஸியேஷனின் டாக்டர்களுடைய மகாநாட்டில் ஏகமனதாய் நிறைவேற்றிய தீர்மானமாவது :—

"நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கும் (Lung cancer) புகை குடிப்புக்கும் உள்ள கார்ய காரண ஸம்பந்தம் மிகவும் திடுக்கிடச் செய்கிறதாகையால் நாட்டில் புகைக் குடிப்பினால் ஏற்படும் அபாயத்தைப் போக்க அரசாங்கத்தின் ஸுகாதார இலாகா சட்டமூலமாயும் பிரசார மூலமாயும் ஆவன செய்ய வேண்டும்".

"17 வயதிற்குட்பட்டவர்கட்கு ஸிகரெட்டு விற்பனை செய்வது தண்டனைக்குரிய குற்றமாக்க வேண்டும்."

பிரிட்டனில் சென்ற ஆண்டில் நுரையீரல் புற்றுநோயினால் 26000 மரணங்கள் ஏற்பட்டன என்றும், இதில் 20000 புற்றுநோய்களுக்கு புகைக் குடி காரணம் என்று நிச்சயிக்கப்பட்டது என்றும் டாக்டர் ராபெர்டு மெலிராத் விளக்கினர்.

* * * * * *

மனிதரின் மேதை :

டாக்டர் ஈன்ஸ்ட் மேயர் (Dr; Ernst Mayr) ஹார்வார்டு ஸர்வ கலாசாலையின் பிராணி சாஸ்திர ஆராய்ச்சித் தலைவர். கடந்த 30000 வருஷங்களில் மனிதரின் புத்தி சக்தி ஸாமர்த்தியம் வர வர அதிகமாய்க் கொண்டிருக்கிறது என்பதற்கு அறிகுறி தெரியவில்லை ; மனித வர்க்கம் மூளை சக்தியின் உச்ச வரம்பை முன்பே பூரணமாய் எட்டிவிட்டது ; இப்பொழுது இனிமேல் புத்தி ஸாமர்த்தியம் குறையலாம் என்ற தோரணையில் தோற்றுகிறது என்று அவர் பிராணிகளும் பரிணமமும் (Animal species and evolution) என்ற யாதாஸ்தில் எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்.

ஆயுர்வேதத்திலும் புராணங்களிலும் கூட மனிதர்களின் ஆயுள் திடம் புத்தி மேதைகள் கிருதாதி யுகத்திற்கு யுகம் நாளடைவில் குறைகின்றன என்றே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மேலும் இவ்விதம் ஆயுள் புத்தி மேதை குறைவதற்கு அதர்மத்தில் நாளடைவில் மனிதர் ஈடுபடுவதே காரணம் என்று மேதை குறைவிற்குக் காரணத்தையும் நமது பண்டைய விஞ்ஞானிகள் விளக்கியுள்ளார்கள்.

பசித்துப் புசி

(வித்வான் A, சிவராமகிருஷ்ண சாஸ்திரி, திருச்சி)

உண்ட உணவு நன்ருக ஜீரணித்த பின் அடுத்த வேளைக்கான உணவை உண்ணவேண்டும். எக்காரணங் கொண்டும் பசியில்லாமல் உணவை உண்ணக்கூடாது. பசியில்லாதபோது சபலத்தால் உண்ணப்படும் உணவு மனிதனின் நோய்க்குக் காரணமாகின்றது. பசிக்காமலிருப்பதற்கு ஏற்கெனவே உண்ட உணவு நன்ருக ஜீரணமாகாமலிருப்பது தான் காரணம். ஜாடராக்னி மந்த நிலையை அடைந்தால் ஜீரண உறுப்புகளின் ஆற்றல் குறையும். அதை உடனே கவனிக்காமல் அலட்சியம் செய்தால் நோயை உண்டு பண்ணுவதின் மூலம் மரணத்திற்கும் காரணமாகி விடுகின்றது. இக்கருத்தை வேதம்

"अग्निरेव अवमो मृत्युः"

என்ற வாக்கியத்தால் தெளிவுபடுத்திக் கூறுகிறது.

"जाठराग्निः यदा मन्दो भवति
तदा व्याधिद्वारा मृत्युः प्राप्नोति ।
स च चिकित्सकैः समाधातुं शक्यते
तस्मात् अग्निः अवमो मृत्युः ॥"

என்று மேலே கூறிய வாக்கியத்திற்கு பாஷ்யகாரர் விளக்கம் தருகிருர். ஆகவே, ஜாடராக்னி மந்திக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேதத்தில் மற்ருேரிடத்தில் தனக்கு அத்தகைய அஜீரண நோய் வராமலிருக்க வேண்டுமென்று உபமானங் காட்டி வேண்டப்படுகிறது.

"या व्याघ्रं विषूचिका । उभौ वृकं च रक्षति । श्येनं पतत्रिणं सिंहं । सेमं पात्वंहसः ।"

विषूचिका- भुक्तान्नजरण विरोधिव्याधिविशेषः ।

அஜீரணத்தால் வரும் நோய் புலி, ஓனாய், சிங்கம், கழுகு என்னும் பறவை ஆகிய நான்கு விலங்குகளையும் அணுகுவதில்லை. இந்த நான்கு விலங்குகளுக்கும் ஜீரண உறுப்புக்கள் சக்தி மிகுந்திருப்பதால் ஒரு பொழுதும் எவ்வுணவும் ஜீரணமாகாமலிருப்பதில்லை. ஆகவே அத்தகைய அஜீரண நோய் பாவத்தின் பயனாகிய வியாதியிலிருந்து என்னைப் பாதுகாக்கட்டுமென்பது இதன் பொருள்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் "आमयः" என்னும் சொல் பொதுவாக வியாதியைச் குறிக்கிறது. இது காரணப் பெயர். நோய்க்குக் காரணம் அஜீரணமென்பது இச்சொல்லிலிருந்து விளங்கும். அதாவது आमः- பக்குவமாகாதது (ஜீரணமாகாதது) அதிலிருந்து உண்டாவது आमयः இதனைத் தவிர்ப்பதற்குரிய உபாயத்தைச் சற்று ஆராய்வோம்.

"லங்கனம் பரமௌஷதம்" என்னும் பழமொழி பசியின்மையால் வரும் நோய்க்கு உபவாஸம் (பட்டினியிருத்தல்) உயர்ந்த மருந்தாகும் என்று கூறுகிறது. நேரந் தவறி கண்ட உணவுகளைக் கட்டுப்பாடில்லாமல் சாப்பிடுவோர் இவ்வியாதியால் துன்புறுவதைப் பார்க்கிறோம். நம் முன்னோர், மனிதன் இரண்டு வேளை தான் உண்ண வேண்டுமென்று வகுத்திருக்கிறார்கள். வேதமும்

तस्माद्द्विरह्नो मनुष्येभ्य उपह्रियते । प्रातश्च सायं च

என்னும் வாக்கியத்தால் அதே கருத்தை வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளது. உணவு உண்போரைப்பற்றி நீதி வெண்பா என்னும் பழைய நூல் ஒன்றில் மிக அழகாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

> ஒருபோது யோகியே ஒண்டளிர்க்கைமாதே
> இருபோது போகியே என்ப—திரிபோது
> ரோகியே நான்குபோ துண்பா னுடல்விட்டுப்
> போகியே என்று புகல்.

ஒரு வேளை இரு வேளைக்கு மேல் மூன்று வேளையும் நான்கு வேளையுமாக உண்ணலாகாதென்பது இதன் கருத்து. இப்பாட்டில் ஒரு வேளை உண்பதைத் துறவிகளுக்கும், இரண்டு வேளை உண்பதை இல்லறத்தார்க்குமாக ஆசிரியர் வகுத்துக் கூறியுள்ளார். ஏனெனில் முன் இரண்டு கருத்துக்களையும் பின் இரண்டிலிருந்து "என்ப" என்னும் சொல்லை இடையில் எழுதிப் பிரித்துக் காட்டியுள்ளார்.

ஆகவே இவ்விதம் கட்டுப்பாட்டுடன் இரண்டு வேளைகள் பசித்துப் புசித்தால் மனித உடலுக்கு மருந்து என்னும் பொருளே வேண்டியதில்லை யென திருவள்ளுவர்

> "மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
> அற்றது போற்றி யுணின்"

என்னும் குறளில் சுவைபடக் கூறியுள்ளார். ஆகவே இந்த எளிய முறையைப் பின்பற்றி ஆரோக்கிய வாழ்வைப் பெற்று மகிழ்வோமாக.

பலாப்பழம்.

[ஆயுர்வேதாசார்ய B. வைத்யநாதன், அடையாறு.]

Latin— Artocarpus Integrifolia
தெலுங்கு— பனஸ ஹிந்தி— கட்ஹர்.
கன்னட— ஹலஸு மலையாளம்— பிலாவு.
ஸம்ஸ்க்ருதம்— पनस:

பழங்களின் அளவு முட்களின் அமைப்பு, சுளைகளின் தரம். ருசி, பழங்களின் உட்சக்கையின் அமைப்பு இவைகளைக் கொண்டு இது சுமார் 40 வகைப் படுகின்றது. இவற்றுள் வர்த்தகத் துறையில் சுமார் 5 வகைகளே முக்யமாகின்றன.

பொதுவாக மிருதுவானதும், மெல்லியதுமான சுளைகள் கொண்ட பழங்களை "பர்கா" அல்லது "ரஸஸால்" எனவும், சிறிது கடினமானதும் ஒடிக்கத் தகுந்ததுமான சுளைகள் உள்ளவற்றை "கப" எனவும் பிரிப்பதுண்டு. முதற் பிரிவினதை போளி, அல்வா போன்ற தயாரிப்புகளுக்கும், இரண்டாம் பிரிவினதைப் பழமாக உட்கொள்ளவும் உபயோகிப்பது வழக்கம்.

நன்கு பழுத்த பலாச்சுளைகள், இனிப்புச் சுவை, குளிர்ச்சி, நெய்ப்பு, பிசுபிசுப்பு இவைகள் பொருந்தியவை. நற்குணங்கள் பல படைத்து இந்தியரால் மனமொவ்வ விருப்புடன் உட்கொள்ளப்படும் இக்கனியை மேலை நாட்டார் இதன் மணம் காரணமாகப் போலும், அதிகமாக உபயோகிப்பதில்லை. அளவுடன் உட்கொள்ள இக்கனி தசைகளைக் கொழுத்து வலிவுறச் செய்வதுடன் உடலுக்கு வலிமையை ஊட்டுகிறது. கழிவுப் பொருள்களை நல்ல முறையில் வெளியேற்றுகிறது. விந்துவின் குணங்களான "தடிப்பு" "பிசுபிசுப்பு", "நெய்ப்பு", "குளிர்ச்சி", "இனிப்பு" இவைகள் ஒருங்கே அமைந்திருப்பதால் முறையுடன் உண்டு ஜீரணித்த இக்கனிகள் விந்துவை அதிகரிக்கச் செய்து புணர்ச்சி சக்தியை அதிகமாக்குவதுடன் புணர்ச்சி காலத்தில் விந்துவையும் தாமதித்தே வெளியேறச் செய்கிறது. மேலும், களைப்பு, ஆயாஸம், வரட்சி, உடல் எரிவதுபோன்ற உணர்ச்சி முதலியவற்றைப் போக்குவதுடன் பித்தத்தையும், வாயுவையும் ஒழுங்குடன் செயலாற்ற உதவுகிறது. வாய், மூக்கு, மற்றும் கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறும் மார்க்கங்கள் வழியே ரத்தம் பெருக்கிடும் 'ரத்தபித்தம்' நோய், வலிமைக்கு மீறிய செயல்களால் மார்பின் அகத்து உருப்புக்கள் உராய்ந்து காயமடைந்து 'உர:க்ஷதம்' என்றும் நோய் இவைகளில் உபயோகிக்கத் தகுந்தது.

சிறு குழந்தைகளை மிகவும் உபத்திரவத்திற்குள்ளாக்கும் வரண்ட 'கக்குவான்' என்னும் இருமலைக் குறைக்கச் சிலர் பலாச் சுளையைத் தேனில் துவைத்துக் கொடுக்கின்றனர். கக்குவதும் வாயிலெடுப்பதும் குறைவதுடன் வரள் இருமலின் வேகமும் குறை கிறது.

கபத்திற்குச் சமமான குணங்கள் படைத்தமையால் கபம் அதி கரிக்கும். தாமதித்து ஜீரணமாகும் தன்மை கொண்டதாகையால் குள்மரோகிகளும் அக்னி பலம் குன்றியவர்களும் இக்கனியை அதிக முபயோகிக்கக் கூடாது. பொதுவாக மலத்தை வெளியேற்ற உத வுகிறதெனினும் உண்பவர் உடற் கூறு காரணமாகச் சில நிலைகளில் மலத்தைக் கட்டவும் செய்யும். வயிற்று உப்புஸம் போன்ற ஜீரணக் கோளாறுகளும் ஏற்படலாம்.

அதிகமாகவும், முறை தவறியும், அசுத்தமானதுமான பலாச் சுளைகளை உட்கொள்வதால் ரத்தம் சீர்கேடடைந்து கரப்பான் என் னும் தோலைப்பற்றிய வியாதி ஏற்படலாம். ஜீரண உருப்புகளும், சுவாஸகோசமும் ஸம்பந்தப்பட்டு குழந்தைகளுக்குத் தோன்றும் கணை, மாந்தம் என்னும் வியாதி நிலைகளில் சேய், பாலூட்டும் தாய் இருவரும் இக்கனியைப் புசிக்கக் கூடாது.

பலாச்சுளைகளை அதிகமுட்கொள்வதால் ஏற்படும் கோளாறு களைப் போக்கப் பலாவிதையே ஒரு தகுந்த மருந்து. பலாப்பழத் தின் விதையை வறுத்துப் பொடித்து உப்பு ஓமம் சேர்த்து வெந்நீ ருடன் சாப்பிடக் குணமாகும். பலாப்பழ ஹல்வாவில் கஸ்தூரி குங்குமப்பூ பச்சைக்கர்பூரம் சேர்த்தல் வாஸனை ருசியை மிகைப் படுத்துவதுடன் பலாப்பழத்தினால் அஜீர்ணம் மப்பு முதலியன ஏற் படாமலும் தடுக்க உதவும்.

என் கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே :

மனிதன் உலகத்தில் பிறந்ததற்குக் காரணம், உலகத்துக்குப் பட்டி ருக்கும் கடனைத் தீர்ப்பதற்காகத்தான்; அதாவது, கடவுளுக்கும், அவரு டைய சிருஷ்டிக்கும் சேவை செய்ய (அல்லது அவரது சிருஷ்டிக்குச் சேவை செய்வதன் மூலம் அவருக்குச் சேவை செய்யவே) பிறந்திருக் கிறான். இந்தக் கருத்தைத் தன் முன்னால் வைத்துக் கொண்டு, மனிதன் தனது சரீரத்தின் பாதுகாவலனாகச் செயல் புரியவேண்டும். சரீரம் தன் னால் முடிந்தமட்டும் சேவை லட்சியத்தைக் கைக்கொண்டு உழைக்கக் கூடிய வகையில் அதைப் பேணுவது அவனுடைய கடமையாகிறது.

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்.

[Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை.]

7. பால ஸம்ரக்ஷணம் (வித்யாப்யாஸம்)

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பற்றி ஆராயும்பொழுது தேகம் சம்பந்தப்பட்ட வளர்ச்சி மட்டும் போதாது; கூட புத்தியும் மனதும் வளர்ச்சியை அடைய வேண்டுமென்று போன இதழில் வலியுறுத்தினேம். இவ்விரண்டும் வளருவதற்குக் கல்வி அவசியமாகிறது. அக்கல்வி எப்படி போதிக்க வேண்டுமென்பதைப்பற்றி நாம் சற்று கவனிக்க வேண்டும்.

தேகம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளைப் போக்கி, தக்க மருந்துகளைக் கொடுப்பது தான் வைத்யனின் தொழில் என்பது சரி இல்லை. பாரதத்தில் ஆதிகாலத்திலிருந்தும், நாகரீக மேம்பாடடைந்த பல தேசங்களில் இப்பொழுதும், வைத்தியர்கள் மருந்து வியாபாரிகளல்ல; ஆனல் சமூகத்தின் வளர்ச்சியில் கருத்துள்ளவர்களாய், இடைவிடாது சூழ்நிலையைச் சரியாக அமைத்துக் கொடுக்கும் மக்களின் வளர்ச்சியில் நோக்கமுள்ள விஞ்ஞானிகள் என்றே கருதப்படுகிருர்கள். ஆகையால் கல்வி கற்பிக்கும் விஷயத்திலும் வைத்தியனுடைய மேல் பார்வை அவசியமாகிறது.

शक्तिमन्तञ्चैनं (बालम्) ज्ञात्वा यथावर्णं विधां ग्राहयेत् ।

மனு தேக வளர்ச்சியை அடைந்த பாலனுக்கு அவனது தகுதியை அறிந்து அவனுடைய சக்திக்கும் ஜாதிக்கும் தகுந்த விதத்தில் வித்யையை கிரகிக்கும்படி செய்ய வேண்டும் என்று வைத்திய சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது இவ்வாக்கியத்தில் அநேக விஞ்ஞான உண்மைகள் புதைந்து கிடக்கின்றன. அவைகள் யாவை என்பதை நாம் ஆராய வேண்டும்.

ஜீவ நிர்ணய விஞ்ஞானிகள், (Biologists) ஒவ்வொரு மனிதனும் தனிப்பட்ட தன்மை உள்ளவன் என்கிருர்கள். (Individualists) அதாவது கல்லீரலுடைய அமைப்போ, மற்ற தேகத்திலிருக்கின்ற கிரந்திகளுடையவும் அங்கங்களுடையவும் அமைப்போ, ஒன்ருக இருக்கலாம்; அவைகளிலிருந்து சுரக்கும் திரவங்களும் ஒரே ரசாயன சத்துக்கள் (chemicals) உள்ளனவைகளாக விருக்கலாம்; ஆயினும், மனிதர்கள் தனித்தனி தன்மையுள்ளவர்களாக இருக்கிறதை நாம் காண்கிருேம். சரீரத்தினுடைய ஜீவாணுக்களை (cells) பூதக் கண்ணுடிகொண்டு

பார்த்தால் ஒரே அமைப்புள்ளதாக இருக்கலாம், ஆனால் அவைகள் வேலை செய்யும் பொழுது தனித் தனியாகவே மனிதனுக்குத் தகுந்த மாதிரி இயங்குகின்றன. எப்படி கைரேகைகள் உலகத்திலிருக்கின்ற மனிதர்கள் எல்லோருக்கும் தனித் தனியாகவே அமைந்திருக்கின்றனவோ, அதே மாதிரி தேகத்திலிருக்கின்ற ஒவ்வொரு வஸ்துவும் வேற்றுமையுடையதே. மேல் வாரியாகப் பார்க்கும்பொழுது ஒரே மாதிரியாக இருக்கலாம்; ஆனால் ஆழ்ந்து கவனிக்கும் பொழுது அவைகள் வேருகவே இருக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒரு காயத்தில் ஒருவனுடைய தோலை எடுத்து ஒட்ட வைத்தால் (skin grafting) அது பெரிதாகி காயத்தை மூடுகிறது. ஆனல் மற்றொருவனுடைய தோலை எடுத்து வைத்தால் அது சுருங்கி பாழடைந்து விடுகிறது. ஏதாவது ஒரு சமயத்தில் 10 லக்ஷத்தில் ஒன்று சீரடையக் கூடும்.

மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கு இரண்டு காரணங்கள் அவசியமாகின்றன. ஒன்று வம்ச பாரம்பர்யம் (heridity) மற்றொன்று சூழ்நிலை (environment) இந்த இரண்டையும் எவ்விதமான நவீன சாஸ்திரங்களாலேயும், கருவிகளாலேயும் மாற்றி அமைக்க முடியாது. சுமார் 20 வருஷங்களுக்கு முன்னல் ரஷ்ய நிபுணர்கள் ஒரு மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கு சூழ்நிலை தான் முக்கிய காரணம்; வம்ச பாரம்பர்யம் அவ்வளவு அவசியமில்லை என்று சொன்னர்கள், ஆனல் மேல் நாட்டு பிராணி நூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதை ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. அவர்களின் ஆராய்ச்சியின் மூலம் வம்ச பாரம்பர்யம் தான் அதிக முக்கியமானது என்று அறிவுறுத்தினர். சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ரஷ்ய பிராணி நூல் விஞ்ஞானிகளும் அதே முடிவை ஏற்றுக்கொண்டனர்,

மனித வர்க்கத்தில் ஒரே இனத்தின் (Race) ஆதாரத் தன்மைகளை (Basic charecteristics) மாற்ற முடியாது. அத்தன்மைகள், ஆண் பெண் பீஜங்களிலிருக்கின்ற ஒருவகை ஜீவாணுக்களால் (Genes) பாரம்பர்யமாக வருகிறது. இவைகளால் தான் ஜப்பான் தேசத்தவர்கள் சராசரி குள்ளமாகவே யிருக்கிறார்கள்; மங்கோலியர்களுடைய மூக்கு சப்பைபாகவும் தாடை எலும்புகள் உயர்ந்து மிருக்கின்றன; நீக்ரோ ஜாதியினரின் வர்ணம் கருப்பாகவே இருக்கிறது. இவைகளை வர்ண சங்கிரமங்களால் மாற்ற ஆரம்பித்தாலும்கூட, ஓரளவிற்கு இனத்தின் சில தன்மைகளை குறைக்கலாமே தவிர ஒரேயடியாக

மாற்ற முடியாது. அப்படி மாற்றினால் திரும்பவும் அவைகளை சுத்தமான இனமாகத் திருப்ப முடியாது. அரபிக்குதிரைகளின் சேர்க்கையால் கழுதையிலிருந்து வேறு ஒரு இனத்தை உண்டாக்கலாம். ஆனால் உண்டாக்கிய இனத்திலிருந்து அரபிக் குதிரை உண்டாக்க முடியாது என்பது நாம் அறிந்ததே. ஒரே மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்குப் பாரம்பர்ய குணங்களிருந்த போதிலும், அக்குணங்களை விருத்தியாக்கத் தகுந்த சூழ்நிலை அவச்யம் வேண்டும். ஒரு பண்டிதனுடைய புத்திரன் தன் தகப்பனுடைய பல குணங்கள் உள்ளவனாக விருக்கலாம் : ஆனால் அவன் பிறந்தவுடன் ஒரு காட்டில் விடப்பட்டால், காட்டிலிருக்கின்ற மனிதனாகவே வாழ நேரிடும், அவனுடைய புத்தி மலர வேண்டுமானால், பண்டிதர்களின் மத்தியில் வைத்து அவனுக்குக் கல்வி கற்பிக்க வேண்டும். இதுதான் சூழ்நிலையின் முக்கியத்துவம்.

இந்த ஜீவசாஸ்திர உண்மைகளை இங்கே சொல்லவேண்டிய காரணம் என்னவென்றால். கல்வி கற்பிக்கும்பொழுது அவனுடைய பாரம்பர்யத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி கல்வியைக் கற்பிக்க வேண்டும். வணிகனுடைய மைந்தன் வணிகத்தில் மேன்மையடைவான்; போர்வீரனுடைய பிள்ளை யுத்த சாஸ்திரத்தில் மேன்மை அடைவான். அவைகளை மாற்றி கல்வி கற்பிக்க நேர்ந்தால் எதிர்பார்க்கப்பட்ட பலன் கிடைக்காமல் போய் விடும். ஏனென்றால் மனோதத்வ சாஸ்திரத்தின் பிரகாரம் பரம்பரையாகப் பழக்கப்பட்ட விஷயத்தில் ஒரு தேர்ச்சி அமைகிறது என்று சொல்லப்படுகிறது. முக்கியமாக வீர்யம், ஆரோக்யம், பலம். தேக வர்ணம். புத்தி இவைகள் சாத்மியத்தினால் உண்டாகின்றன என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது ஒரு கலையைப் பல காலமாக ஒரு குடும்பத்தில் பழக்கி வந்தால் அக்கலையை அந்த வம்சம் அதிகமாகப் போற்றி மேன்மைப் படுத்தும். மேதை வளர்ச்சிக்குக் கல்வி அவசியமாகிறது. மேதைக்குத் தகுந்த மாதிரி கல்வியைக் கற்பிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாட்டிற்கே தீங்கு நேரிடும்.

वीर्यं आरोग्यं बलवर्णे मेधा च सात्म्यजानि ।

ஆக, கல்வியைக் கற்பிக்கும் பொழுது அந்த வம்சத்தினுடைய பாரம்பர்ய கலை வளர்ச்சியை அனுசரித்தே இருந்தால் பாலகனுடைய புத்தி வளர்ச்சி கஷ்டமில்லாமல் ஏற்படும். நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் தகுந்த சூழ்நிலையை ஏற்படுத்த வேண்டியதே. இப்பொழுதும். நாகரிகத்தில் செழிக்கின்ற

சில நாடுகளில் குழந்தைகளின் புத்தியையும், அவனுடைய இயற்கை இயல்பையும் (aptitude) கண்டறிந்த பிறகே கல்வி கற்பிக்கின்றனர். இப்படிச் செய்வதால் போதகாசிரியர்களுக்கும் கஷ்டமில்லை, போதிக்கப்படுகிறவர்களுக்கும் கஷ்டமில்லை. ஆக, பாலகனுக்கு புத்தியின் சக்திக்குத் தகுந்த பிரகாரமும், வம்ச பரம்பரைக்குத் தகுந்த மாதிரியும் கல்வி கற்பிக்க வேண்டுமென்று சொன்னதில் பிழை ஒன்றுமில்லை.

தலைவலிப் பற்றுகள்.

சிரோலேபம் 1.

ரேவல் சீனிக்கிழங்கு	100 கிராம்
வேப்பம் விதை	40 ,,
சதகுப்பை	20 ,,
சோம்பு	20 ,,
கருஞ்ஜீரகம்	20 ,,

செய்முறை:— சரக்குகளை வெய்யிலில் நன்கு காய வைத்து ஒன்றாக இடித்துச் சூர்ணம் செய்து, சிறு கண் சல்லடையில் சலித்து சீசாவில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்:— தலையில் நீர்க்கோர்வையினால் ஏற்படும் தலைவலி, நீர்முட்டல், கண்ணீர் கசிதல், ஜ்வரவேகம் முதலிய நிலைகளில் வெளிப் பிரயோகத்திற்குச் சிறந்த மருந்து. மண்டை நீரை வற்ற வைத்து வேதனையைக் குறைக்கின்றது.

தேவையான அளவு (சுமார் 1-2 டீ ஸ்பூன்) சூர்ணத்தை ஜலத்தில் குழப்பி இரும்பு அல்லது ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கரண்டியிலிட்டு, இளந் தீயில் சூடாக்கி, பொறுக்கும் சூட்டில் நெற்றி— பொட்டு பூராவும் தோல் மூடும்படியான கனத்திற்கு பற்றுப் போடவும்.

ஒரு நாளில் இரண்டு தரம் போடலாம். முதலில் போட்டதை வெந்நீரில் நனைத்துத் துணியால் சிறிது ஊற வைத்துத் துடைத்து விட்டுத் திரும்பப் போடவும்.

சிரோ லேபம் 2.

நெல்லிக்காய் பச்சை அல்லது உலர்ந்த வற்றல் (நெல்லிமுள்ளி என்றும் கூறப்படுவது) சந்தனம்-கட்டை கொண்டு சந்தனக் கல்லில் அரைத்தது அல்லது மிக மெல்லிய சந்தனத் தூளும் எடுக்கலாம்.

செய்முறை :— நெல்லிக்காய் பச்சையா யிருந்தால் காய்களை நசுக்கிக் கொட்டைகளை நீக்கி விட்டு மிளகாய் அரைக்காத அம்மி யில் துவையல் போல் அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இது சுமார் ஒரு பெரிய நெல்லிக்கனி யளவு. அரைத்த சந்தனம் நெல்லித் துவையலில் பாதியளவு சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

உபயோகம் :— சிரஸ்ஸில் நீர்க்கோர்வை யில்லாமல் தனியான பித்த தோஷத்தின் கெடுதியினால் தாப ஜ்வரத்தினால் தீவ்ரமான தலை வலி, ரக்த அழுத்தத்தின் (ப்ளட் ப்ரஷர்) மிகுதியினால் தலைவலி, வெய்யில் கொடுமையினால் ஏற்படும் தலைவலி, கிறுகிறுப்பு இவை களில். நெற்றியிலும், உச்சந் தலையிலும் சுமார் புளியங்கொட்டை கனம் பற்றுப் போடவும் இந்த லேபத்தில் நவச்சாரம் சுமார் மூன்று சிட்டிகை யளவு சேர்த்தால் அதிக குணம் கிடைக்கும். பச்சைக் கர்பூரமும் சுமார் 2-3 அரிசி எடை சேர்ப்பது விசேஷம்.

இந்த லேபத்தை சுட வைக்காமல் பூச வேண்டும். அதிகம் காயவிட்டு வைக்கக் கூடாது. சிறிது உலர்ந்ததும் லேபத்தை எடுத்துவிட்டுப் புதிய லேபம் போட வேண்டும்.

சிரோ லேபம் 3.

வாஸனைக் கோஷ்டம் அல்லது வெண் கோஷ்டம் என்று கூறப் படும் ஒரே சாமான். இதை சுமார் கட்டை விரல் கனத்திற்கு கெட் டியாக ஒரு துண்டம் எடுத்து சந்தனக் கல்லில் (அல்லது உரைக்க ஸௌகர்யமான ஒரு கல்லில்) சிறிது ஜலம் சேர்த்து அரைத்து எடுத்த விழுது இரண்டு மூன்று சுண்டைக்கா யளவு எடுத்துக் கொள்ளுக. நெற்றிப் பொட்டு பக்கத்தில் பற்றுப் போடுக.

இது நீர்க்கோர்வை யில்லாத. பித்தம்-ரக்தம்- கெடுதல் இல்லாத தனி வாயுவால் ஒற்றைத் தலைவலி, மாற்றி மாற்றி. விட்டு விட்டு விஷமமாய் ஏற்படும் தலைவலிகளில் சிறந்த கைகண்ட மருந்து. இதை சுட வைத்தும் சுட வைக்காமலும் பூசலாம், ஸௌகர்யம் போல்.

குறிப்பு :— மூன்றுவித சிரோலேபங்களில் முதலாவது கபம் ப்ரதானமாய் நீர்க்கோர்வையுடன் இருக்கும் தலைவலியில் சிறந்தது. இரண்டாவது பித்தம் ப்ரதானமாய் ஜ்வரம், தாபம் அதிகமிருக்கும் தலைவலியில் சிறந்தது. மூன்றாவது தனி வாயு ப்ரதானமான தலை வலியில் சிறந்தது. வாயு, பித்தம், கபம் இவைகளைப்பற்றி கவனிக் காமலும் இவைகளை தாராளமாய் உபயோகிக்கலாம். சிரஸ்ஸில் நீர்க்கோர்வை நிறைய ஏறி யிருப்பின் நெல்லிக்காய், சந்தனம் லேபம் மட்டும் போடக் கூடாது.

காற்று வாக்கிலே

சூர்யனின் ஆதிக்கத்திலிருந்த நாட்களை ஸோமனின் ஆதிக்கத்திற்கு மாற்றும் பணியில் இயற்கை காற்றுருக் கொள்ளுகிறது. பூமியிலிருந்து சூரியனின் கிரணங்கள் எடுத்துக் கொண்ட நீர்ப்பகுதியை மீண்டும் மழை யுருவாகப் பூமிக்கு அளிக்கும் இயற்கையின் கேளிக்கையை அனுபவிக்கும் காலம் இது.

ஆனியும் ஆடியும்-கிரீஷ்ம ருது. கிரீஷ்மம் என்பது கடும் கோடை. ஆனால் சூரியனின் கதியிலேற்படும் சில மாறுதல்களாலும், தமிழ் நாட்டின் விசேஷ அமைப்பாலும் கோடை ஆனியுடனேயே பெருமளவில் முற்றுப் பெருகிறது. தென் மேற்குப் பருவக்காற்றின் ஆதிக்கத்திலுள்ள மேற்குமலைத் தொடர், குடகு, கர்நாடகம், கேரளம் முதலிய பகுதிகளில் பெரு மழை இம்மாதங்களில் பெய்கிறது. அதன் நிமித்தமாக ஆடி ஆவணி மாதங்களை பிராவிருட் ருது- பெருமழைப் பருவம் எனவும், புரட்டாசி ஐப்பசி மாதங்களை வர்ஷா ருது—மழைப் பருவம் எனவும் அந்த மலைநாட்டினர் குறிப்பிடுவர்.

மேற்குமலைத் தொடர், குடகு முதலிய விடங்களிலே, காற்றின் வேகத்தால் கொணரப்பட்ட மேகங்கள் பொழியும் மழை தமிழ் நாட்டின் ஆறுகளில் நீர்ப் பெருக்கிற்குக் காரணமாகிறது. காற்றின் வேகம் மட்டும் தமிழ் நாட்டில் பெரும்பாலும் உணரப்படுகிறது. ஆடிக் காற்றில் அம்மி பறக்கிறது!

இயற்கையில் ஏற்படும் இம்மாறுதல்கள் நமது வாழ்க்கைச் சூழ்நிலையை பெரியவளவில் மாற்றி விடுகின்றன. வறண்டு புழுதியும் நீர்த்துளியும் நிறைந்த வேகமுள்ள காற்று, நீர்த் தேக்கங்களிலும் ஆறுகளிலும் புதிய கலங்கிய தண்ணீர், கோடையிலேற்பட்ட கடும் பூமி தாபம் சட்டெனக் குறைவதால் ஓர் வெடிப்பு வாடையுடன் பூமியிலிருந்து கிளம்பும் புழுக்கம், ஆகாயத்தில் மேகங்கள் சிறிதும் பெரிதுமாக சூழ்ந்து சூரியனை மறைத்தல், இவை ஒவ்வொன்றும் தேக நிலையில் சில மாறுதல்களைச் செய்கின்றன. இவ்வியற்கை வேகங்களை சமாளிப்பதற்காக நாம் கைக்கொள்ள வேண்டிய பழக்க வழக்கங்கள் இந்த ருதுவிற் கேற்ற சர்யையாகும்.

கடுங் காற்றினால் ஏற்படும் வரட்சியைத் தோலிலும், உதடு, மூக்கு முதலிய நீர் கசியும் இடங்களிலும் அதிகமாக

உணர்கிறோம். வருஷத்தில் இருமுறை இவ்வரட்சியை நாம் உணர்கிறோம். மார்கழி, தை மாதங்களில் வரண்ட பனியால் ஏற்படும் வரட்சி ஒருவிதம்; கடுங்குளிர் காலத்தைத் தொடர்ந்து அது ஏற்படுகிறது. இந்தக் காற்றடி காலத்தில் ஏற்படும் வரட்சி கடுங் கோடையை யொட்டி வருகிறது. வெளிச் சூடு திடீரெனத் தணிந்து வரட்சியுள்ள சூழ்நிலை ஏற்படுவதால், இவ்வரட்சி தனிப்பட்ட சில மாறுதல்களைச் செய்கிறது.

வரட்சியும் சீதளமும் காரணமாக உடலில் வாயு அதிகமாகி அசதி, பூட்டுகளில் வலி, தசைகளில் இறுக்கம், உடல் கனத்தல், தலையில் நீர்க்கோர்வை, கடுப்பு வலியுடன் ஜ்வரம், பசியின்மை, அதன் காரணமாக பேதி, வாந்தி, வயிற்றுக் கடுப்பு ஆகிய ஜீரண உறுப்பு நோய்கள் முதலியவைகள் ஏற்படும். ஆறுகளிலும், நீர்த் தேக்கங்களிலும் உள்ள ஜலம் கலங்கித் தெளிவற்று இருக்கும். அது எளிதில் ஜீரணமாகாது. மண்வாடை உள்ளதால் வயிற்றில் புளிப்பு மிகுந்து, பித்த அஜீர்ணத்தை ஏற்படுத்தும். இதை எல்லாம் தவிர்க்கும் வகையில் சில பழக்க வழக்கங்களைச் சரி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆறுகளில் முதலில் நீர்ப் பெருக்கு ஆரம்பித்துச் சில நாட்களுக்கு அவைகளில் ஸ்னானம் செய்வது விரும்பத்தக்கதல்ல. அந்த நதிகளின் ஜலத்தைக் குளிர்ந்ததாக அப்படியே பருகுவதும் சிறந்ததல்ல. வெந்நீராக்கி அதில் நீராடலாம். தெளிய வைத்துக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் குடிக்கலாம். மிகவும் கலங்கலாக இருப்பின் தேற்றான் வித்தையோ கோபி சந்தனத்தையோ படிக்காரத்தையோ சிறிது அரைத்துக் கலங்கிய நீரில் கரைக்க ஜலம் தெளிந்துவிடும். ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் வரட்சியையும் உட்காங்கையையும் போக்க சந்தனபலா லாக்ஷாதி தைலம், பலாச்வசகந்தாதி தைலம், க்ஷீரபலா தைலம், நாராயண தைலம் முதலியவைகளில் ஒன்றை உடலில் நன்கு தேய்த்துப் பின்னர் ஸ்நானம் செய்யலாம்.

திருக்குற்றாலம், கோடைக்கானல், தேனீ முதலிய சுகவாசஸ்தானங்களுக்குச் செல்ல சிறந்த சமயமிது. இக்காலத்தில் சில நாட்கள் நீர்வீழ்ச்சிகளில் ஸ்நானம் செய்வது ஓராண்டிற்கு நல்ல பலச் சேமிப்பிற்கு உதவுகிறது என்பது அனுபவமுள்ளவர் கூறும் உபதேசம்.

நல்ல தைலங்களை உடலில் பூசிக் கொண்டு நீர்வீழ்ச்சிகளில் ஆநந்தமாக ஸ்னானம் செய்வதால் உடல் முழுவதும் மின் பாய்வது போன்று உற்சாகம் மேலிடுகிறது. அயர்வும் உட்காந்தலும் குறைந்து நல்ல பசி ருசியுடன் உணவு ஏற்க

முடிகிறது. எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளாமல் ஸ்நானம் செய்வது உடலில் வலியை அதிகமாக்கும். வரட்சி மிகும். ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படும் சுகம் கிடைக்காது. புது நீர் ஓடும் ஆறுகளில் ஸ்நானம் செய்வதால் உடலில் ஏற்படும் கனம், நீர்க்கோர்வை முதலியவை நீர்வீழ்ச்சிகளில் ஸ்நானம் செய்யும் போது ஏற்படுவதில்லை. மலையின் பேடு பள்ளங்களில் அடிபட்டு ஜலம் லகுவாவதும், அதன் வீழ்ச்சி வேகமும் தான் இதற்குக் காரணம்.

காற்றடிக்க ஆரம்பித்த பிறகு பகல் தூக்கம் அவ்வளவு சிறந்ததல்ல. உடலில் அசதி அதிகமாகும். லகுவாக ஜீர்ணமாகும் உணவை சூடாக மிதமாக வேளையில் சாப்பிடவேண்டும். புது ஜலத்தில் வரும் மீன் முதலியவை ஜீர்ணமாகாது. இக் காலத்தில் பரவலாக வரும் காலராவிற்குப் புதுநீர் வாழ் ஜந்துக்கள் சேர்ந்த உணவு ஒரு முக்கிய காரணம். ஆகாரம் கனமாகி எளிதில் ஜீர்ணமாகாதிருந்தால் வயிற்று வலி, வயிற்றுக் கடுப்பு, டைபாய்டு, வயிற்று வேக்காளம், ஜீர்ண தாமதம் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

காலத்திற்கேற்றவாறு பழ வகைகளாலான சில சிற்றுண்டிகளைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். வாழைப்பழம். பலாப்பழம், மாம்பழம் என்ற இந்த மூன்று பழங்களை நறுக்கி சர்க்கரை பாகில் ஊற வைத்துச் சாப்பிடலாம். புளிக்காத தயிரை மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் கிழியாகக் கட்டித் தொங்க விட்டு ஜலம் வடிந்ததும் கெட்டியான தயிர் பாகத்தை எடுத்து சர்க்கரை. மிளகுத் தூள். ஏலத்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதை 'ஸ்ரீகண்ட்' என்று கூறுவர். இவைகளைப் பீங்கான் அல்லது கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. ரிப்ரிஜிடேரில் வைத்து உபயோகிக்க வேண்டாம். ஜீர்ணமாவதில் தாமதமாகும். அஜீர்ணம், வயிற்று வேக்காளம் வருமாறு அளவுக்கு மீறியும் சாப்பிட வேண்டாம்.

பழ ரஸங்கள் எனும்போது மற்றும் சில பழங் காலத்திய பழ ரஸங்களைப்பற்றி ஞாபகம் வருகிறது. திராக்ஷைப்பழம், ஈச்சம்பழம், பேரீச்சை, வில்வப்பழம், இலுப்பைப் பூ இவ்வைந்தையும் துண்டமாக்கி மெல்லிய சர்க்கரைப் பாகில் போட்டு ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் சாப்பிடலாம். இதை பஞ்ச ஸாரம் என்பர். வாழைப்பழம். மாம்பழம், பலாப்பழம் முதலியவைகளைத் துண்டித்துச் சர்க்கரை. தேன், திராக்ஷை, கல்கண்டு, ஏலம் முதலியவை சேர்த்து ஒருநாள் வைத்திருந்து சாப்பிட

லாம். இதில் தெளிந்து மேலுள்ள திரவப் பகுதியை ராகம் என்பர். அடியிலுள்ள பழஸாலத் பகுதியை ஷாடவம் என்பர்.

குடிக்க வெந்நீர் எனும்போது சில விஷயங்களைக் கருத்திற் கொள்வது நல்லது. கேரளம் போன்று பெருமழை, நீர்ப் பாங்கான சூழ்நிலையுள்ள இடங்களில் ஜலத்தை எந்நாளிலும் காய்ச்சியே குடிப்பர். மலையாளத்தில் சுக்கு வெள்ளம் மிகவும் பிரசித்தம். தண்ணீரில் புதுமை காரணமாக ஏற்படும் தடிப்பையும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத் தன்மையும் மாற்றி உட்கொள்வதன் அவசியத்தை உணர்ந்த இவர்கள், சுக்கு. தேங்காய் கொட்டங்கச்சி. வருத்த கொள்ளு, கருங்காலிக்கட்டை. ஜீரகம், சோம்பு. கொத்துமல்லி விதை முதலியவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சியே சாப்பிடுகின்றனர்.

காய்ச்சிய பின் ஆற வைத்தும் வெந்நீரைச் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஆறிய வெந்நீரை மறுபடியும் சுட வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

சளி பிடிக்காதிருக்க :

கத கதப்புள்ள ஓர் அறையிலிருந்தும் வெளிக் கிளம்பி உடன் குளிர்ச்சியான வெளியில் செல்ல நேரிடும். இரவில் அறைக்குள் படுத்திருப்பவன் சிறுநீர் கழிக்கவோ வேறு காரியத்திற்கோ வெளியில் வருகிறான். திடீரென ஏற்படும் இந்த சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலுக்கேற்ப தோலும் ஶ்வாசமும் மாற இயலாமல், உடன் நீர்க்கோர்வை ஏற்படக்கூடும். இவ்விதம் நீர்க்கோர்வை ஏற்படாமலிருக்க காதினுள் பஞ்சு அடைத்துக் கொள்வதும் அல்லது காதைச் சுற்றித் தலையில் துணியை முண்டாசாகக் கட்டிக்கொள்வதும் ஸ்கார்ப் முதலியதால் மூடிக்கொள்வதும் ஒரு உபாயமாகும். அறையை விட்டு வெளியேறும்போது நன்கு மூச்சை மூக்கால் உள்ளிழுத்து மூக்கால் விட, உடலில் தோலில் கதகதப்பு ஏற்பட்டு சீதோஷ்ண மாறுதலைத் தாங்கும் சக்தி ஏற்படும். வாயை நன்கு மூடிக்கொள்ள வேண்டும், வாயால் மூச்சுவிடக் கூடாது. உடல் சீதோஷ்ண நிலை வெளிச் சூழ்நிலைக் கேற்ப சீரடைந்த பிறகே வாயைத் திறக்க வேண்டும்.

உணவு உற்பத்தி

உணவுப் பொருள்களை அதிகஅளவில் உற்பத்தி செய்வதன் அவசியத்தை இந்தியாவில் இன்று எல்லோரும் உணர்கிருர்கள். விவசாயத் துறையில் உற்பத்திப் பெருக்கில் முன்னணியில் நிற்கும் அமெரிக்கர் ஜப்பானியர் முதலிய பிற தேசங்களின் ஆராய்ச்சி முடிவுகளையும் இங்கு பயன்படுத்தி வருகின்றனர். அவைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் அதிக அளவில் உற்பத்தி பெருகுவதையும் காண்கிறோம். உற்பத்தி இருவகையில் பெருக்கப்படுகிறது. ஒன்று உற்பத்தியாகும் பொருளின் எடையும் உருவமும் பெருத்துக் காணுவது. மற்ருென்று அதன் எண்ணிக்கையும் அதிகமாவது. அதாவது முன்னர் ஒரு குலையில் காய்க்குங் காய்களை விட எண்ணிக்கையிலும் அளவிலும் எடையிலும் அதிக அளவில் காய்களை இன்று அதே ஒரு குலையில் பெறுவதால் உற்பத்தி பெருகி வருவதைக் காண்கிறோம். இவை வரவேற்கத் தக்க அபிவிருத்திகள்.

விவசாயத் துறையில் உற்பத்திப் பெருக்கிற்கு அனுகூலமாக உள்ளவைகளைப் பேணுவதைவிட எதிரிகளாக உள்ள சிலவற்றைக் களைவது மிகவும் அவசியமாகின்றது. விவசாயத்தில் முக்கிய எதிரி பூச்சி புழுக்கள். இவை விளையும் பயிரை முளையிலேயே அரித்துத் தின்று வளர்ச்சியைக் கெடுக்கின்றன. இவைகளைக் கொல்ல ஹெர்பிஸைட்ஸ், ஃபங்கிஸைட்ஸ், ரொடென்டிஸைட்ஸ், நொமடோஸைட்ஸ் முதலான பூச்சி புழு காளான் புல்லுருவி முதலியவைகளை நாசம் செய்யும் மருந்துகளைத் தெளிக்கிருர்கள். இந்த பூச்சி கொல்லிகள் மனிதனுக்கு வேறு வகையிலும் பயன்படுகின்றன. கொசு, ஈ போன்ற தொத்து நோய்களைப் பரப்புவைகளையும் இவை கொன்று தொத்து நோய்களையும் குறைக்கின்றன.

பெருவாரியாக இன்று இம்மருந்துகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனல் அவைகளால் ஏற்படும் நன்மையைப் போலத் தீமையும் வளர்ந்துகொண்டே வருவது சற்று அச்சமளிக்கின்றது. அத்தீமைகளில் முக்கியமாகக் குறிப்பிடத் தக்கவை பின்வருமாறு :

(1) புழு பூச்சிகளைக் கொல்ல உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகள் விஷத்தன்மை பூண்டவை, ஆனல் அவைகளின் விஷம் தெளிக்கப்பட்ட சில நாட்களுக்குள் ஸூரியனின் கிரணங்களாலும் பூமியின் சக்தியாலும் தாவர இனத்தின் தனிப்பட்ட அமைப்பாலும் தன் விஷத்தன்மையை இழந்து விடுவதாகக்

கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்விதம் விஷத்தன்மையை அவைகள் இழக்கு முன்னரே உணவுப் பண்டங்கள் சேகரிக்கப் பட்டுவிட்டால் அவ்வுணவுப் பண்டத்துடன் சத்தியை இழக் காத விஷமும் உணவாக நேரிடும். ஏதோ காரணத்தால் நாளாகியும் விஷத்தன்மை குறையாமல் மேலே தெளிக்கப்பட்ட விஷம், தோல் பட்டை முதலியவைகளைத் தாண்டி உணவாக ஏற்கப்படும் பகுதியில் பரவி நிற்க நேரிடலாம். அப்போதும் அது தீமையை உண்டாக்கலாம்.

(2) சில மருந்துகள், மனிதனுக்குத் தீமை விளைவிக்காத விஷங்களாக இருந்தாலும் மனிதனுக்கு உதவுபவையும் மனிதனை விட பலம் குன்றியவையாயும் உள்ள பறவைகள் ஆடு மாடுகள் முதலியவைகளுக்குக் கேடு விளைவிக்கக் கூடும். தெளிக்கப்பட்ட விஷத்தின் பலக் குறைவு வருமுன்னரே இவை அறியாமையால் அவைகளைத் தின்று கேடுறலாம்.

(3) தெளிக்கப்படும் விஷப் பொருளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டதன் காரணமாக, அழிக்கப்பட வேண்டிய பூச்சி புழுக்கள் கூட சிலசமயம் விசேஷ பலம் பெற்று விஷ மருந்து பயனற்றுப் போகும் நிலை ஏற்படலாம். சில கொசுக் களிடம் டி. டி. டி. பயன்படுவதில்லை. ஈயைக் கொல்லத் தெளித்த மருந்து ஈயைக் கொல்ல சக்தியற்றுப் போகலாம். அப்போது அந்த விஷத்தின் கடுமையை அதிகரிக்கவோ அதிக அளவில் உபயோகிக்கவோ நேரிடுகிறது. அல்லது அதற்கும் பழகி பூச்சி இனம் பெருகிக்கொண்டே போகலாம். அவ்விதம் பெருகும் பூச்சிகளினம் மிகவும் பலம் பொருந்தியதாக வரலாம். இவையெல்லாம் கல்பனை அல்ல, நடப்பவையே.

(4) இந்த விஷப் பொருள்களைக் கவனமற்று உபயோ கித்தல்: இம்மருந்துகளைத் தயாரிப்பவர்கள் மருந்துகளைத் தெளிப்பதற்காக உபயோகிப்பதற்குள்ள சில கட்டுப்பாடுகளைக் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். முகமூடி அணிவது, தெளிக்கும் யந்திரத்தை முகத்திற்கு எதிரில் கொணராது தூரத்தில் வைத்துக்கொள்ளுதல், மனிதனுக்கும் அவனது உதவியாளர் களான ஆடு—மாடுகள் பறவைகள் முதலியவைகளுக்கும் உடன் தேவைக்கான உணவுப் பொருள்கள் மேல் இவை தெளிக்கப் படாது பாதுகாத்தல் முதலிய பல நியமங்கள் இன்று கவனக் குறைவால் பின்பற்றப்படாமல், பல கொடுமையான விளைவுகள் ஏற்படுவதைப் பார்க்கிறோம். தெளிப்பவர் வாய், வயிறு. ச்வாஸக் குழாய் முதலிய எல்லா விடங்களிலும் வெந்து துடிப் பதையும் பார்க்கிறோம். சாதாரணமாக கந்தகம், தாளகம்

போன்ற விஷ மருந்துச் சரக்குகளை விற்கவும் வாங்கவும் லைசென்ஸ்கள் உண்டு, ஆனால் விசேஷப் பகுத்தறிவற்ற ஒரு விவசாயியின் கையில் இந்த விஷ மருந்துகள் பெருவாரியாக ஒப்படைக்கப்படுகின்றன. அதனால் ஏற்படும் தீமை கட்டுக் கடங்குவதில்லை.

(5) மனிதனுக்கு நேரிடையாகவும் தொடர்ந்தும் ஊறு விளைவிக்கும் விஷங்கள் மிகச் சிறிய அளவிலோ பெரிய அளவிலோ மனிதனைச் சுற்றிப் பரவுவதற்கு இடமளிக்கப்படுகிறது.

சென்ற இதழிலே மனிதனின் தசைகளில் டி. டி. டியின் அம்சம் அதிக அளவில் கலப்பதால் மனிதனின் இறைச்சியைத் தின்ன விரும்பாத சில காட்டுமிராண்டிகளைப்பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தது ஞாபகமிருக்கலாம். டி. டி. டி. கலந்த இறைச்சியைத் தின்னவன் படும்பாட்டைப்பற்றி யோசிப்பவர் டி. டி. டி. கலந்த ரத்தமுள்ள அம்மனிதனைப்பற்றி யோசிப்பதும் அவசியம். இன்னம் விஷமில்லை கடுமையாகவில்லை. ஆனால் பிரதி விநாடியும் நம்மைச் சுற்றி விஷத்தைத் தெளித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

இவ்விஷங்கள் பல வகை. டி. டி. டி., ஆல்ட்ரின், டீல்டிரின், என்ட்ரின், டாக்ஸர், ஃபேன், லின்டேன் முதலிய க்ளோரினேடெட் ஹைட்ரோ கார்பன் பிரிவைச் சேர்ந்தவை சில. பாராதியோன், மலாதியோன், ஃபாஸ்டிரின், பைரோஃபாஸ்பேட் முதலிய ஃபாஸ்ஃபரஸ் பிரிவைச் சேர்ந்தவை சில. துரிசு, லெட் ஆர்ஸனேட், ஸிங்க் பாஸ்பைட், தாலியம் ஸல்பைட் பிரிவைச் சேர்ந்தவை சில. இவையெல்லாம் உடனே நேரிடையாக உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிப்பவையே. ஆனால் தயாரிப்பாளர் ஓரளவு அதன் கடுமையைக் குறைத்து உள்ளனர். உயிருக்கு நிச்சயமாக ஆபத்தில்லாதபடி செய்வதில் லாபமில்லை. ஓர் உயிரைக் கொல்லத் தானே இந்த ஏற்பாடு. ஆனால் மனிதனையும் அவனுக்குத் தேவையான ஆடு மாடு பறவை இனத்தையும் மட்டும் விலக்கி அவனுக்கு எதிரிகளை மட்டும் கொல்லும் பகுத்தறிவு அவ்விஷங்களுக் கில்லாததே பெருங்குறை.

பூச்சிகளின் தொல்லை எவ்வளவு பெரிய பிரச்னையோ அதைவிட பூச்சி கொல்லிகளின் பிரச்னை பெருத்தது. இது விவசாயத்தில் உணவுப் பொருள் விளைவதற்கு எதிரியாக நிற்கும் பிரச்னையை சமாளிப்பதில் ஏற்படும் தொல்லை.

உணவுப் பொருள் விளைவிற்கு அனுகூலமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்துவதில் பூமிக்கு உரயிடுவது இன்று தனித்த விக்

ஞான ஸாதனையாக விளங்குகிறது. பூமிக்கு உரமிடுவது என்பது எந்நாளிலும் கையாளப்படுவதே. எனினும் செயற்கை உரத்தின் உபயோகம் இன்றைய அவசியத் தேவை. அளவிலும் எடையிலும் பருத்த காய்கறிகள், தானியங்கள் இவ்வுரங்களின் உபயோகத்தால் கிடைக்கின்றன. ஒரே தாரில் ஆயிரக் கணக்கான வாழைக்காய்கள். ஒரு கிலோ எடையுள்ள கத்தரிக் காய், 2-3 கிலோ எடையுள்ள உருளைக்கிழங்கு, ஒரு ஆள் உயரம் வளர்ந்த நெற் பயிர் என்றெல்லாம் விளம்பரங்கள் செய்திகளில் வருகின்றன. இவ்வுரங்களின் உபயோகத்தால் விளைவு மிகுதி. விளைந்த பொருளின் எடையும் அளவும் மிகுதி. இதுவும் வரவேற்கத் தக்க விளைவே.

ஆனல் முதல் ஆண்டு விளைச்சலுக்காகப் போடப்பட்ட உரத்தின் அளவைவிட மறு ஆண்டில் அதிக உரம் போட வேண்டிய நிலை ஏற்படுவதை விவசாயி உணர்கிறன். சிறிய அளவில் விடமின் மாத்திரை சாப்பிட ஆரம்பித்தவன் பிறகு வர வர அளவை அதிகப்படுத்திக்கொண்டே போவதையும் அந்த அளவு சாப்பிட்டும் அவை உடலில் சேராமலும் பலம் ஊட்டாமலும் போவதையும் நாம் பார்க்கிறேம் அல்லவா! அதே நிலை பூமிக்கும் ஏற்பட்டு வருகிறது. இயற்கை உரங்கள் பூமியின் வளத்தைப பெருக்கியது போல இந்த செயற்கை உரங்கள் செய்யவில்லை என்பதை அறிய ஒருக்கால் சற்று தாமதமாகலாம். ஆனல், அதற்குள் பூமி விளையா நிலமாய் விட்டால் என்ன செய்வது என்று விவசாயி இன்று கவலைப்பட வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறன்.

மனிதன் தன் ஆரோக்ய வாழ்விற்கான எல்லா அம்சங்களையும் உணவின் மூலமே பெறுகிறன். அவ்வுணவு அளவில் மிகுந்தால் மட்டும் போதாது. சாரத்திலும் மிகுந்து இருக்க வேண்டியது அவசியம். அளவில் குறைந்தாலும் சாரம் மிகுந்திருந்தால் நல்லதே. செயற்கை உரங்கள் அளவைத் தான் பெருக்குகின்றனவே தவிர தரத்தை அல்ல. பெரிய விதை பிடிக்காத வெண்டையும் கத்தரியும் பார்வைக்கு அழகாக இருப்பது போல் ருசியும் மணமும் பெறக் காணும். சென்ற பத்தாண்டுகளுக்கு முன்னிருந்ததைவிட உணவு அதிக அளவில் கிடைக்கிறது. ஆனல் அதற்காக ஆரோக்கியம் பெருகுவதைக் காணும். அதிக அளவில் விடமின் மாத்திரைகள் போன்று செயற்கை உணவு சத்துகள் தேவைப்படுகின்றன.

Man the unknown என்ற நூலை எழுதிய அலக்ஸிஸ் காரல் ஒரு நோபல் பரிசு பெற்ற விஞ்ஞானி. அந்த நூலில் உணவுப்

பொருள் உற்பத்தியைப் பெருக்குவதில் உள்ள பிரச்னையைப் பற்றி உடலும் அதன் செயல்களும் என்ற அதிகாரத்தின் கடைசியில் அவர் கொடுத்துள்ள கருத்துக்கள் மிகவும் கவனிக்கத்தக்கவை :

"முன் நாட்களில் கிடைத்த மாதிரி இன்று கிடைக்கும் முக்கிய உணவுப் பொருள்களில் போஷண சத்து இல்லை. கோதுமை, முட்டை, பால், பழம் முதலியவைகளைப் பெருமளவில் உற்பத்தி செய்யும்போது அவைகளின் உரு அமைப்பு முன்போலிருந்தாலும் அவைகளின் தரம் மாறிவிட்டது. ரஸாயன உரங்கள் பூமியின் குறைவைச் சீர் செய்யாமல் பயிர்களை அதிகம் விளைவிப்பதால், தானியங்களிலும் கரிகாய்களிலும் ஸத்துகள் குறையும் நிலையை ஏற்படுத்தி விட்டன. அம்மாதிரி பெட்டைக் கோழிகளும் செயற்கை வாழ்க்கை முறைக்குள் நிர்பந்தப்படுத்தப்பட்டும் செயற்கை உணவு கொடுக்கப்பட்டும் முட்டைகளின் உற்பத்தியாளர்களாக மாற்றப்பட்டுள்ளன. பசுக்களும் ஒரே இடத்தில் கொட்டிலில் கட்டப்பட்டும் தயாரிப்புத் தீவனங்களை உண்டும் பாலைப் பெருக்குகின்றன. அப்போது பாலின் நிலை? அவ்விதமே சுகாதார நிபுணர்களும் வியாதி வரும் காரணத்தைப் பற்றிப் போதிய அளவு கவனம் செலுத்தவில்லை. அவர்கள் தற்கால மனிதனின் வாழ்க்கையையும் உணவையும் சரீரத்திலும் மனத்திலும் அவைகளால் ஏற்பட்ட மாறுதல்களையும் மேலெழுந்தவாரியாகவே ஆராய்ந்துள்ளனர். அவ்வாராய்ச்சியில் போதுமான நேரம் செலுத்தப்படவில்லை. ஆகவே அது பூர்ணமானதல்ல. ஆகவே மனிதனின் உடலும் மனமும் தளர்ச்சியுற அவர்களும் காரணமாகியுள்ளனர். ஆகையால் மனிதனை நாகரிகத்தின் பயனுகை பலவீனமாக்கும் பல நோய்களிடமிருந்து பாதுகாக்க முடியவில்லை."

இன்று க்ஷயம் போன்ற கடுமையான நோய்களின் பயங்கர நிலை குறைந்து விட்டது. ஆனால் முன் ஒரு சிலருக்கு மட்டும் ஏற்பட்ட அதே வியாதி இன்று பரவலாக, ஆனால் பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. சிகித்சைக்குக் கட்டுப்படுகிறதாகக் காண்கிறதே தவிர நிவிருத்தியாவதில்லை. உணவு எவ்வளவு ஸத்துள்ளதாக ஏற்றாலும் உடலில் ஒட்டுவதில்லை. அஜீர்ணம், குடல் வேக்காளம். வாய்வேக்காளம், கிரஹணி, சோகை

போன்ற ஜீர்ண உறுப்புகளின் பலக் குறைவால் வரும் நோய்கள் திருந்துவதே இல்லை. நரம்புத் தளர்ச்சி, ரத்தக்கொதிப்பு ஹிருதய பலவீனம் போன்ற சகிப்புத் தன்மைக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் மிகப் பரவலாக ஏற்பட்டுள்ளன. பொதுவாக இவை எல்லாம் உணவின் தரக் குறைவையும் உடலில் உணவு சரியாகச் சேராமையையுமே குறிக்கின்றன. அதன் காரணத்தைப்பற்றி ஆராயும்போது உற்பத்தியாகும் உணவு சரியாக உற்பத்தியாகிறதா என்ற வினு தானே எழுகிறது! அதன் பதில் திருப்தி அளிக்கவில்லை.

வாயால் மூச்சு விடாதே:

சுவாசப் பைகளில் மூக்குவழியே உள் செல்லும் காற்று ரத்தத்துடன் நெருங்கிச் சம்பந்தப் பட்டு ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. அநேகருக்குச் சுவாசிப்பது எப்படி என்பதே தெரியவில்லை. இந்தக் குறையினுல், ரத்தம் போதிய அளவு சுத்தம் அடைவதில்லை. சிலர் மூக்குக்குப் பதிலாக வாய் வழியே சுவாசிக்கின்றனர். இது கெட்ட பழக்கம். உள்ளே இழுக்கும் காற்றை வடிகட்டுவதுடன். அதற்கு வெப்பமும் கொடுக்கக்கூடியவாறு இயற்கையானது மூக்கைச் சிருஷ்டித்திருக்கிறது. வாயால் சுவாசித்தால், இழுக்கப்பட்ட காற்று வடிகட்டப்படாமலும், வெப்பம் உண்டாக்கப்படாமலும் சுவாசப் பைக்குப் போய்ச் சேருகிறது. இதனுல் மூக்கிலும் தலையிலும் நீர் கொள்வது முதலியவை ஏற்படுகின்றன. அதனுல் சுவாசிக்கத் தெரியாதவர்கள் சுவாசப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளுவது மிகவும் பயன் தரக்கூடியது. அப்படியே அது சுலபமானதும் ஆகும். பற்பல ஆசனங்களையும் அல்லது முறைகளையும் கற்கத் தேவையில்லை. மூக்கு வழியாகச் சுவாசிக்கவும், மார்பு தாராளமாக விரியவும் உதவக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு வசதியான ஆசனமும் பிராணுயாம முறையும் நமக்குப் போதுமானது. நாம் வாயை இறுக மூடிக் கொண்டாலேயே மூக்கின் வழியாக சுவாசிக்க வேண்டி வரும். சுத்தமாக சுவாசிக்க வாயையும் மூக்கையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது மிகவும்அவசியம். நன்கு பல் துலக்குவதாலும் நாக்கை வழித்துக் கொள்வதாலும் வாயில் ஜலமிட்டு அடிக்கடி கொப்பளிப்பதாலும் வாயிலுள்ள துர்நாற்றத்தை அகற்றிக் கொள்ளலாம். அப்படியே மூக்கையும் நன்கு கழுவி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதும் அவசியம்.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21உ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, *திருச்சி*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி.*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*
S. M. **ஸுந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M. *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாத சர்மா**, *குளித்தலை.*
G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.

சோபகிருது
ஆவணி

ஆகஸ்டு
1963







மலர் - 1

இதழ் - 8.

வெளியீடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

சாப்பிட உட்காருவது :

आयुष्यं प्राङ्मुखो भुंक्ते, दक्षिणामुखो यशस्यं, प्रत्यङ्मुखः श्रियं भुंक्ते ऋतमुदङ्मुखः ॥

கிழக்கு நோக்கி உட்கார்ந்து சாப்பிட ஆயுள் வளரும். தெற்கு நோக்கி உட்கார்ந்து சாப்பிட கீர்த்தி பெருகும். மேற்கு நோக்கி உட்கார்ந்து சாப்பிட சம்பத்து பெருகும். வடக்கு நோக்கி உட்கார்ந்து சாப்பிட நன்னடத்தை வளரும்.

இவைகளில் நமக்கு எதில் அதிக விருப்பமோ அதற்கான திக்கு நோக்கியே தினமும் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

சாப்பிடும் இலை :

पलाशपद्मकुटजमधूककदलीदलैः पुष्टिकरं श्रीकरमायुष्करम् ।
कासश्वासज्वरहरं कदलीपत्रभोजनम् ॥

சாப்பிடுவதற்காக உபயோகப் படுத்தப்படும் இலைகளில், புரசிலை, தாமரை இலை, வெட்பாலை இலை, இலுப்பை இலை, வாழைஇலை இவை புஷ்டி தரக்கூடியவை. ஆயுளை வளர்ப்பவை. சம்பத்தைத் தரக்கூடியவை வாழை இலை விசேஷமாக இருமல் ச்வாஸம் ஜ்வரம் முதலிய நோய்களையும் நீக்கக் கூடியது.

வெற்றிலை போடுவது :

पर्णमूले व्याधिः, पर्णान्ते पापं, सिराबुद्धिविनाशिनी, तस्मात्तान्वर्जयेत् ।

வெற்றிலையின் காம்பு நோயைத் தரும். நுனி பாபத்தைத் தரும். நரம்பு புத்தியைக் கெடுக்கும். இம்மூன்றையும் அகற்றியே வெற்றிலையைப் போடவேண்டும்.

தலை வைத்துப் படுக்க :

स्वगृहे प्राक्शिराः स्वप्यात्, श्वशुरगृहे दक्षिणाशिराः । प्रवासे प्रत्यक्शिराः । कदाचिन्नोदक्शिराः ॥

தன் வீட்டில் கிழக்கில் தலைவைத்துப் படுத்துத் தூங்கவேண்டும். மாமனார் வீட்டில் தெற்கிலும். பிரயாணத்தில் செல்லும்போது மேற்கிலும் தலைவைத்துப் படுத்துத் தூங்கலாம். எந்த சமயத்திலும் வடக்கில் தலை வைத்துப் படுக்கக் கூடாது.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.




கலியுகம் 5065
சோபகிருது - ஆவணி
மலர் 1.



1963
ஆகஸ்டு
இதழ் 8.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

இந்திரியம் வளர.

पुनर्मामैत्विन्द्रियम् । पुनरायुः पुनर्भगः ।
पुनर्ब्राह्मणमैतु मा । पुनर्द्रविणमैतु मा ।
यन्मेऽद्य रेतः पृथिवीमस्कान् । यदोषधीरप्यसरद्यदापः ।
इदं तत् पुनराददे । दीर्घायुत्वाय वर्चसे ।
यन्मे रेतः प्रसिच्यते । यन्म आजायते पुनः ।
तेन माममृतं कुरु । तेन सुप्रजसं कुरु ॥ –(तै. आ प्र. 1 अ. 30)

இந்திரியத்தைப் போஷிக்கும் ஓஷதிகளையும் அன்னபானங்களையும் பர்ஜன்ய தேவன் மூலம் அளித்து. உலகத்தை உய்விக்கும் ஹே பரம்பொருளே,

தேஹத்தின் தாது ஸாரங்களுக்கெல்லாம் உத்தமஸாரமாயுள்ள ரேதஸ் எனப்படும் இந்திரியம் என்னிடத்தில் நித்தியம் மேன்மையுடன் வளர அருள் புரிவாயாக.

ஆயுஸ், அறுவகை பகங்கள், [1] (ஸகலவிதமான ஐசுவர்யம்,) தர்மம் கீர்த்தி லக்ஷ்மி வைராக்கியம் மோக்ஷம் எனப்படுபவை.)

பிரும்ஹவர்ச்சஸ், இகபரஸுக ஸாதனங்கள் அனைவற்றுக்கும் மூலாதாரமான பணம் இவையெல்லாம் இந்திரியத்தின் வளர்ச்சியால் வளருபவை. அதன் அழிவினுல் அழிபவை. ஆதலால் இவைகளை உந்நத முறையில் அளிக்கவல்லதான இந்திரியத்தின் வளர்ச்சிக்குக் கருணை புரிவாயாக.

நினதருளால் பூமி ஓஷதி அன்னபானங்களிலிருந்து நான் திரும்பவும் நிரம்பப் பெற்றுள்ள இந்திரியம், சிறிதும் வீணுகாமல் முற்றிலும் ஆயுஸ் வர்ச்சஸ் தேஜஸ்ஸுகளை விருத்தி செய்யும் வாய்ப்பையே பெறட்டும்.

மேலும், உசிதமான [2]ருதுகாலத்தில் எனது தர்மபத்நியின் கர்ப்பாசயத்தில் சேர்ப்பிக்கப்பட்ட என் ரேதஸ்ஸிலிருந்து ஜனிக்கும் குழந்தை, தந்தையான எனக்கு அழியாப் பேரின்பத்தையளிக்க உதவும் சிறந்த தனயனுக விளங்கட்டும்.

இயற்கையிலேயே சுக்கிலதாது மிகக் குறைந்தவர்கள், அதிக போகத்திஞல் சுக்கிலம் க்ஷீணித்தவர்கள், சுக்கிலத்திஞல் பீஜமில்லாதவர்கள் பன்னிரண்டு வாக்கியங்கள் கொண்ட இந்த மந்திரத்தை விதிநியமங்களுடன் ஆவிருத்தி செய்தால் சுக்கிலதாது சிறப்பாய் வளரும்.

மகரத்வஜம் மஹாகல்யாணகிருதம் அசுவகந்தாரஸாயனம் போன்ற வாஜீகரண[3] ரஸாயன ஔஷதங்களைத் தகுந்த யோக்யதையும் நியமமும் உள்ள வேதியர் மூலம் முறைப்படி மந்திராவிருத்தி செய்வித்து வாங்கி, அவைகளை உட்கொள்ளுதல் விசேஷமாய் நல்ல பயனளிக்கும்.

மந்திராவிருத்தி— வாஜீகரணமருந்துகளுடன் சுக்கிலத்தைக் குறைக்கும் மிளகாய் காரம் துவர்ப்பு மிகுந்த உணவை நீக்கி, சுக்கிலத்தை வளர்க்கும் பால் தயிர் நெய் பழங்கள் உளுந்து பீஜதான்யங்களை விசேஷமாய் புசிக்கவும் வேண்டும்.

இந்திரியம் உத்தம பதார்த்தம், அதை விவேகத்துடன் பயன்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இந்திரியம் இரு உத்தம கார்யங்களுக்கு உபயோகம். ஸமூஹஸேவை தர்மம் தபஸ் தியானம் முதலியதைச் செய்ய சரீரத்தையும் மனஸ்ஸையும் வன்மையாக்குவது ஒன்று. சிறந்த ஸந்தானத்தை யுண்டு பண்ணுவது இரண்டாவது.

மக்கள் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டை அநுஷ்டிக்கவேண்டிய ஒரு நிர்பந்த சூழ்நிலை இன்று நாட்டில் நிலவிவிட்டது. அரசாங்கம் பலவித கர்ப்பத் தடை உபாயங்களைப் போதித்துப் பெரிய திட்டத்தில் இலவசமாகவும் செய்து கொடுக்கின்றது. ஆனல் இப்பொழுது நடைபெறும் கர்ப்பத்

தடை உபாயங்கள் எல்லாம் பண்பாட்டிற்கும், சரீரத்திற்கும், ஸமுதாயத்திற்கும் பற்பல விதத்தில் அதிகமான கெடுதிகளை விளைவிக்கின்றன.

கேவலம் மிருகம் போல் காம வெறியை சாந்தி செய்வதற்காக அருமையான இந்திரியத்தை கண நேரத்தில் வீண் செலவு செய்வதை நிறுத்தவும், இந்திரியத்தை தேஹத்தில் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதினுல் ஸ்திரமாய் பெறக்கூடிய பெருமைகளையும் எடுத்துப் போதித்து, காந்தியடிகளாலும் ஆதரிக்கப்பெற்ற பிரம்ஹசர்யத்தையே கர்ப்பத்தடை உபாயமாகக் கையாளும்படியாகவும், தகுந்த முறையில் அரசாங்கம் மக்களிடையே பிரசாரம் செய்து கொண்டிருந்தால், தேசத்தில் ஸகல ஸம்பத்தும் அபாரமாய் விளங்கும்.

---

1. ऐश्वर्यस्य समग्रस्य धर्मस्य यशसः श्रियः ।
वैराग्यस्याथ मोक्षस्य षण्णां भग इति स्मृतः ॥

(அமரகோசம் க்ஷீரஸ்வாமியின் டீகா)

2. ஸ்திரீகள் கர்ப்பம் தரிக்கக்கூடிய நாட்கள் ருதுகாலம் எனப்படும். மாதவிடாய் தொடங்கினது முதல் நான்கு நாட்கள் முடிந்த பின்பு பன்னிரண்டு நாட்கள் வரையில் கர்ப்பம் ஏற்படக்கூடியதாகையால் அது ருதுகாலம்.

3. ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் முதலிய ஸகல தாதுக்கள் ஆசயங்கள் அனைவற்றுக்கும் உள் வலிமையூட்டும் ஔஷதங்களுக்கு ரஸாயனம் என்றும், ஸகல தாதுக்களின் ஸாரமான சுக்கில தாதுவின் நோய் கெடுதிகளை நீக்கி அழிவையகற்றி சுக்கிலத்தை தரம்பட வளர்த்து, உயர்ந்த ஸந்தானத்தை யுண்டுபண்ணும்படி செய்யும் மருந்துகளுக்கு வாஜீகரணம் என்னும் பெயர். ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் இவை இரு பெருங்கிளைகள்.

குளிக்காமல் உண்ணுதே:

குளிக்காமல் சாப்பிடுபவன் மலத்தைச் சாப்பிடுகிருன் எனப் பெரியோர்கள் கூறுவர்:

' அஸ்நாதாசீ மலம் புங்க்தே ' —

அவ்விதமே சாப்பிடுவதற்கு முன் கை கால்களை அலம்பிக் கொண்டு, வாயைக் கொப்பளித்து சுத்தமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

' பஞ்சார்த்ரஸ்து புஞ்ஜீத.'—

குடும்ப ஒளஷதங்கள் - 7.

தாளீஸாதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

தாளீஸபத்திரி	10 கிராம்	மூங்கிலுப்பு	50 கிராம்
மிளகு	20 ,,	லவங்கப்பட்டை	5 ,,
சுக்கு	30 ,,	ஏலரிசி	5 ,,
திப்பிலி	40 ,,	சர்க்கரை	320 ,,

சர்க்கரை நீங்கலாக மற்றவைகளைத் தனியே இடித்து மிகச் சிறிய கண்ணுடைய சல்லடையில் சலித்தோ வஸ்திரகாயம் செய்தோ சூர்ணமாக்கிக் கொள்ளவும். சர்க்கரையை இடித்து நன்கு சலித்து அந்த சூர்ணத்துடன் சேர்த்து நன்கு கலந்து கொள்ளவும்.

பெரியோர்கள் 2-3 கிராம் (1-1½ டீஸ்பூன்) அளவும் குழந்தைகள் ½ - 1 கிராம் (¼ - ½ டீஸ்பூன்) அளவும் சாப்பிடலாம். தினம் 2-4 வேளை உசிதப்படி தேன் அல்லது நெய்யுடன் கலந்தோ காய்ச்சிச் சர்க்கரை சேர்த்த பாலுடனோ சாப்பிடலாம்.

சளியுடன் கூடிய இருமலில் சாப்பிடக்கூடிய சிறந்த குடும்ப ஒளஷதம். மார்பிலும் தலையிலும் சளி கோர்த்து வரண்டு இருமல் ஏற்படும்போது இதைச் சாப்பிட நீர்கோர்வை எளிதில் பழுத்து வெளியாகும். வரட்டிருமலும் நிற்கும். இருமலால் ஏற்படும் விலா வலி மார்பு வலி தொண்டை வலி முதலியவைகளும் சுகமாகும். வெகு நேரம் சிரமத்துடன் இருமிச் சிறிது கபம் துப்பியதும் சிறிது நேரம் அடங்கும் இருமல். நாவரட்சி, தொண்டை உலர்ந்து போகுதல், கண் முகம் சிவத்தல் இவைகள் இதனுல் குணப்படும். சூட்டுடன் உள்ள இருமலானுல் நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். அல்லது காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்த பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடலாம். கபம் இறுகி ஏற்படும் இருமலில் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம்.

சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் உள்காங்கை, பசியின்மை, உடல் இளைப்பு, மலம் செரியாமல் இளகிப் போகுதல், அருசி. அன்னத்வேஷம் இவைகளில் இதைத் தொடர்ந்து தேன், நெய் அல்லது பாலில் கொடுத்து வர நல்ல பசி, ருசி, ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும். இளைப்பு மாறி சுறுசுறுப்பும் புஷ்டியும் உண்டாகும். உணவு ஜீர்ணமாகி மலமும் இறுகிப் போகும்.

இதில் மூங்கிலுப்புக்குப் பதில் கூவைக்கிழங்கின் மாவை (கூவை நீர்)ச் சேர்த்தும் செய்வதுண்டு. அது சிறுவர்களுக்கு உபயோகிக்க மிகவும் நல்லது. சளி இருமலுடன் மலம் செரியாமல் இளகிப் போகும் போது இதைக் கொடுக்க மிகவும் நல்லது.

வாயு பித்த கபங்கள் (2)

சாரீரம் (शारीरम्) என்ற சொல்லுக்கு சரீர ஸம்பந்தமானது என்று அர்த்தத்தை அநுஸரித்துப் பொருள். ஆயினும் சரீரத்தின் அவயவங்களுடைய அமைப்பு விசேஷங்களையும் செயல்களையும் போதிக்கும் ஒரு சாஸ்திரத்திற்கு "சாரீரம்" என்று யோகரூடியாக (योगरूढिः) என்று பெயர். ஆயுர்வேதத்திலும் யோக சாஸ்திரத்திலும் சாரீர சாஸ்திரம் வருஷக் கணக்கில் படிக்கும்படி மிக விஸ்தாரமாயுள்ளது. படிப்பதற்கு மிக ரஸமாயிருக்கும். பொதுவாய் ஸ்வஸ்தர்களுக்குத் தேவையான அளவில் மட்டும் மிகச் சுருக்கமாய் இங்கு எழுதப்படுகிறது.

நமது சரீரத்தில் தலை, மத்திய உடல், கை கால்கள், கண், மூக்கு முதலிய இந்திரியங்களின் ஸ்தானங்கள் இவைகள் வெளியில் காண்கின்ற பெரிதான அவயவங்கள். இவைகளினுள்ளே பற்பல வித ஆசயங்களிருக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றிலும் *உபாதானமாய் ரஸம் ரக்தம் மாம்ஸம் மேதஸ் அஸ்தி மஜ்ஜா சுக்கிரம் முதலிய ஏழு வஸ்துக்கள் ஸ்தூலமாய் இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு தாதுக்கள் என்று பெயர். ஆகாசம் வாயு அக்னி ஜலம் பிருதிவீ என்ற ஐந்து ஸூக்ஷ்ம வஸ்துக்கள் சரீரத்தின் பரம ஸூக்ஷ்மமான *உபாதானங்கள். இவைகளுக்கு பூதங்கள் என்று பெயர்.

சரீரத்தில் ஸ்தூல உபாதானமான ரஸம் முதலிய ஏழு தாதுக்கள் மயமான அங்க உபாங்க ஆசயங்களில் நடைபெறும் அலுவல்கள் அனைவற்றையும் சரீரத்தின் ஸூக்ஷ்ம உபாதானங்களான ஆகாசம் முதலிய ஐந்து பூதங்கள் சேர்ந்து தங்களுடைய சக்தி விசேஷங்களால் செய்விக்கின்றன. ஐந்து பூதங்களையும் கார்யத்தில் ஈடுபடச் செயலாற்றுவிப்பது பிராணன் அல்லது ஜீவாத்மா. ஆனால் பூதங்களுக்கும் மேற்பட்ட ஸூக்ஷ்ம தத்துவத்தில் நமக்கு சிந்தனை தேவையில்லை.

சரீரத்தின் ஸ்தூல உபாதான வஸ்துக்களான ரஸம் முதலியதின் அமைப்பு விவரத்தைப் போதிக்கும் சாரீரத்திற்கும் (உடற் கூறு சாஸ்திரம்) ரசநா சாரீரம் (रचना शारीरम्) என்று பெயர். ஸூக்ஷ்ம

---

*எந்தக் காரண வஸ்து கார்ய வஸ்துவாகப் பரிணமித்துக் கூடவே நிற்கிறதோ அந்தக் காரணத்திற்கு உபாதானம் என்று பெயர். மண் சட்டியாக மாறி நிற்கிறது. மண் சட்டியின் உபாதான காரணம்.

உபாதானங்களான பூதங்களினுல் ஸ்தூல உபாதானங்களான தாதுக்களிலும் ஆசயங்களிலும் நடத்தப்படும் சரீர கார்யங்களுடைய விவரத்தைப் போதிக்கும் சாரீரத்திற்கு **கிரியா சாரீரம்** (क्रियाशारीरम्) என்று பெயர்.

ஆயுர்வேதம் கிரியா சாரீரத்தில், சரீரத்தின் ஸூக்ஷ்ம உபாதானங்களான பூதங்களை ஐந்திலிருந்து மூன்று ஆகச் சுருக்கியுள்ளது. ஆகாசம் வாயு தேஜஸ் ஜலம் பிருதிவீ என்ற ஐந்தில் முதலாவதான ஆகாசத்தை இரண்டாவதான வாயுவில் சேர்த்தது; ஐந்தாவதான பிருதிவியை நான்காவதான ஜலத்தில் அடக்கியுள்ளது. ஐந்தை மூன்றில் சுருக்கியுள்ளதால் சரீரத்தின் அந்த ஸூக்ஷ்ம உபாதான திரவியங்களுக்குத் தனிப் பெயர் கொடுத்தது — ஆகாசம் சேர்ந்த வாயு பூதத்திற்கு **வாயு**, தேஜஸ் பூதத்திற்கு **பித்தம்**, பிருதிவீ சேர்ந்த ஜல பூதத்திற்கு **கபம்** என்றும் பரிபாஷைப் பெயர்.

ஆகாசம் — வாயு இரு பூதங்களுடைய ஸ்வரூபம் குணம் கார்யம் சக்திகள் தாம் வாயுவில். தேஜஸ்ஸின் ஸ்வரூபாதிகள் தான் பித்தத்தில். ஜலம் பிருதிவிகளுடைய ஸ்வரூபாதிகள்தான் கபத்தில் உள. சிகித்ஸையில் ஸௌகர்யத்தைக் கருதி ஆயுர்வேதம் வாயு பித்தம் கபம் என்ற மூன்று வஸ்துக்களை சரீரத்தின் உபாதான காரணமாகக் கொண்டு சரீரக் கிரியைகள் முற்றிலும் வாத பித்த கபங்களினுல் நடைபெறுகின்றன என்று உபதேசிக்கின்றது.

வாத பித்த கபங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஐந்து உட்பிரிவுகள் இருக்கின்றன.

வாயுவின் ஐந்து வித உட்பிரிவுகளுக்கு பிராண வாயு, உதான வாயு, ஸமான வாயு, வியான வாவு, அபான வாயு எனப் பெயர்கள்.

பிராண வாயு — சுவாஸம் மூலம் வெளிக் காற்றை உள்ளே இழுத்து உள்காற்றை வெளியே விடும் கார்யத்தை நிரந்தரமாய்ச் செய்வதன்மூலம் உள்ளே யிருக்கும் அகில அணு தாதுக்களுடைய பிராணன்களை - ஜீவ நிலையைக் காப்பாற்றுகிறது.

குறிப்பு :- நவீன விஞ்ஞானத்தில் oxygen எனப்படும் பிராண வாயு ரக்தோட்டம் மூலம் எல்லா tissues-க்கும் சேருகிறது என்று சொல்லுவதையொட்டி ஆயுர்வேதத்திலும் அவ்விதம் சொல்லியிருக்கிறது என்று நான் எழுதுவதாக நினைக்க வேண்டாம். இன்றிலிருந்து சுமார் 4000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்த ஸுசுருதர்

देहधृक् अन्तः प्राणांश्चाप्यवलंबते । உள் தாதுக்களின் அவயவங்களுக்குள்ளும் பிராணனைச் சேர்ப்பித்துக்கொண்டு தேகத்தைத் தாங்குகிறது என எழுதியுள்ளார்.

பிராண வாயு - புப்புஸம் Lungs நுரையீரல் என்று அழைக்கப்படும் சுவாஸாசயத்தினுள் போய் வருவது மட்டுமல்ல; வாய்வழியே அன்ன பானங்களை ஆமாசயத்திற்குச் செலுத்தி வைக்கும் பணியும் பிராணவாயுவினுடையது தான்.

உதான வாயு — தொண்டையில் பேச்சு, பாட்டு, கண்ணில் பார்வை, மூக்கில் முகர்தல், காதில் கேட்டல் முதலிய கழுத்துக்கு மேலிருக்கும் புலன்களின் கார்யங்களை இயக்குதல்.

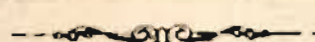
ஸமான வாயு— ஆமபக்வாசயங்களில் அன்ன பானங்களுடைய ஜீரண கார்யத்தைச் செய்யும் அக்னியுடன் சேர்ந்து அதற்கு ஸகாயமாய் உணவை ஜீரணம் செய்வித்து. உணவின் ஸாராம்சத்தையும் சக்கை யம்சத்தையும் நெடுகவே எல்லா ஆசயங்களிலும் பிரிக்கச் செய்கின்றது.

வியான வாயு - உடல் பூராவும் ரஸ ரக்தங்களுடைய சுற்றோட்டத்தைச் செய்விக்கிறது. தோல் ரக்தாதி தாதுக்களிலிருந்து வியர்வை முதலிய கழிவு அம்சங்களையும் வெளியே ஒழுகச் செய்கிறது.

அபான வாயு — பக்குவாசயம் மலாசயம் மூத்ராசயம் சுக்ர சோணித கர்ப்பாசயங்கள் ஆகிய ஸ்தானங்களிலிருந்து கழிவுப் பொருளான மலம் மூத்ரம் மல வாயுக்களைக் கழித்தல், ஸ்திரிகளுடைய மாதவிடாய்த் தீட்டையும் கர்ப்பத்தையும் காலத்தில் வெளிப்படுத்துதல், ஆண்களுக்கு சுக்லத்தை வெளியாக்குதல்.

எல்லா வாயுக்களுக்கும் மூல ஸ்வரூபமாயிருக்கிற வாயு ஒன்றே. சரீரத்தில் ஐந்து பிரதேசங்களில் தனிப்பட்ட கார்யங்களைச் செய்வதால் இடத்திற்கும் கார்யத்திற்கும் தகுந்தபடி அடைமொழி சேர்த்து கழுத்துக்கு மேற்கருவிகளில் உதான வாயு, மார்பின் கருவிகளில் பிராண வாயு, வயிறு ஜீரணக் கருவிகளில் ஸமான வாயு, அடிவயிற்றின் உட்கருவிகளில் அபான வாயு, ஸர்வாங்கங்களில் ஸர்வ குழாய்களிலும் வியான வாயு என்று ஐந்து விதங்களாகச் சொல்லப்படுகிறது.

வாயு என்ற சொல்லுக்கு காற்று wind, air. gas என்று மட்டும் பொருள் கூறுவது சாஸ்திரப்படி சரியில்லை. உண்மையில் வாயுவானது பரமாணு நிலை முதல் கனமாய் வீசும் நிலை வரையில் எல்லாவற்றிலும் ஆதியந்தம் தொடர்ந்து வியாபித்துள்ளது என்ற இவ்வுண்மையை அறிவிக்கவே ஒரே வாயு பதம் அதன் ஸூக்ஷ்ம நிலையிலும் ஸ்தூல நிலையிலும் பிரயோகம் செய்யப்படுகின்றது. வாயு என்று சாஸ்திரத்தில் பேசும்பொழுது அது எந்த நிலையிலுள்ள வாயுவைக் குறிப்பிடுகிறது என்று சாஸ்திரக்காரர்கள் விளக்கியே தான் பேசுகின்றனர். மேதாவிகள் தாளுகவும் ஊகித்துக்கொள்ள முடியும்.



உடலின் உள் அமைப்பு :

மனித யந்திரத்தின் உள் அமைப்பு ஆச்சரியகரமானதாகும். பிரபஞ்சத்தின் சின்னஞ் சிறு வடிவமே மனித சரீரம் என்பது. உடம்பில் காணமுடியாத எதையும் பிரபஞ்சத்தில் காணமுடியாது. அதனுல்தான் உள்ளே இருக்கும் பிரபஞ்சம் வெளியில் உள்ள பிரபஞ்சத்தைப் பிரதிபலிப்பதாகத் தத்துவஞானிகள் சித்தாந்தம் செய்திருக்கிறுர்கள். ஆகவே, நம் சரீரத்தைப் பற்றி நாம் பூரணமாக அறிந்திருந்தால், ப்ரபஞ்சத்தைப் பற்றியும் அறிந்தவர்களாகிறேம். ஆனுல், மிகச் சிறந்த டாக்டர்களும், ஹக்கீம்களும், வைத்தியர்களும் கூட அதை பூர்ணமாக அறியமுடியவில்லை. ஒரு சாதாரண மனிதன் அந்த ஞானத்தை அடைய விரும்புவது அசட்டு நம்பிக்கையாகும். மனித உள்ளத்தைப் பற்றிய எந்தத் தகவலேயும் நமக்குத் தெரிவிக்கக்கூடிய ஒரு கருவியை இது வரையிலும் யாரும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. சரீரத்தின் உள்ளும் புறமும் நிகழும் காரியங்களைப் பற்றி விஞ்ஞானிகள் கவர்ச்சிகரமாக வருணித்திருக்கிறுர்கள். ஆனுல், சக்கரம் எதனுல் சுற்றுகிறது என்பதை மட்டும் யாராலும் கூறமுடியவில்லை. மரணம் என் சம்பவிக்கிறது எதனுல் சம்பவிக்கிறது என்பதை யாரால் விளக்கமுடியும்? அது எப்போது சம்பவிக்கும் என்பதை யாரால் முன்கூட்டிச் சொல்லமுடியும்? சுருங்கச் சொன்னுல், மனிதன், தான் அறிந்துகொண்டிருப்பது எவ்வளவு கொஞ்சம் என்பதையே அளவுகடந்த படிப்பினுலும், எழுத்தினுலும், அளவுகடந்த அனுபவத்தினுலும் அறிந்திருக்கிறுன்.

திராக்ஷை.

ஸம்ஸ்கிருதம் — द्राक्षा
லாடின் — Vitis venifera
தெலுங்கு — திராக்ஷா
ஹிந்தி — முநக்கா
கன்னடம் — த்ராக்ஷி
மலையாளம் — முந்திரிங்காய்

இந்தியாவின் வடமேற்கு பாகத்தில் உயர்ந்த மலைப்பாங்கான இடங்களில் அதிக அளவில் திராக்ஷை உற்பத்தியாகிறது. மற்ற இடங்களிலும் மிகச் சிறிய அளவில் இதைப் பயிரிடுகின்றனர்.

மலை, காடு, தோட்டம் என உற்பத்தியாகும் இடம். உருண்டை, நீட்டம், பெரியது. சிறியது என்ற அமைப்பு, வெள்ளை, கருப்பு, சிவப்பு என்ற நிறம் ஆகியவை காரணமாக திராக்ஷையின் இனங்கள் பதினான்குக்கும் அதிகமாகின்றன.

பசுவின் பால் மடிக்காம்பு போன்று நீளமாக அமைந்து விதையுடன் கூடியதை அங்கூர் திராக்ஷை என்றும். சிறிதாக விதையின்றி அமைந்துள்ளதை கிஸ்மிஸ் திராக்ஷை என்றும் கூறுவது வழக்கம்.

நல்ல சதைப் பற்றுடனும், தோல் மெல்லியதாகவும், சிறிய விதைகள் உள்ளதுமான திராக்ஷை சிறந்தது. புளிக்கும் இனத்தவை சிறந்ததல்ல. பெரும்பாலும் உலர்ந்தும், சில சமயங்களில் பசுமையாகவும் இவை விற்கப்படுகின்றன.

திராக்ஷை இனிப்பு, குளிர்ச்சி, நெய்ப்புத் தன்மை பொருந்தியது. மற்ற பழங்களைப் போலில்லாமல் இது சீக்கிரம் ஜீரணம் ஆகும் தன்மை கொண்டது. மேலும் கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற ஜீரண உறுப்புகளுக்கு இது வலுவைக் கொடுத்து அவை திறம்படச் செயலாற்ற உதவுகின்றது. ஆதலால் தான் ஈரல், குலைக்கட்டி கண்ட குழந்தைகளுக்கும், கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கம் கண்ட காமாலை நிலைகளில் பெரியவர்களுக்கும் கூட திராக்ஷையை அதிகமாக உபயோகிக்கிறோம். ஜீரண சக்தி அதிகமாவதுடன் நன்கு பக்குவமடையாமல் ஆங்காங்கு தேங்கி நிற்கும் கழிவுப் பொருள்களை உறைந்த நெய்யை உருக்குவது போல் இளக்கியும் அவசியமானால் பக்குவப்படுத்தியும், இல்லையேல் அப்பட்டமாகவும் அவற்றை அதனதன் வழியே வெளியேற்ற உதவுகிறது. இவ்விதம் வேண்டாத கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறுவதால் வயிறு பஞ்சு போன்று மிருதுவாகவும், ரத்தம் சுத்தமாகவும் ஆகின்றன.

கீழ் அல்லது மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டிய வாயு, சிறு நீர், மலம் போன்ற கழிவுப் பொருள்களும், உள்ளுறுப்புகளில் ஊடுருவிச் செல்லும் போஷணைப் பொருள்களும் ஏதாவதோர் கோளாறு காரணமாக வழி தப்பிச் செல்லுமிடத்தோ அல்லது செல்லும் வழி யறியாது தேங்கி நிற்குமிடத்தோ திராக்ஷையை உபயோகிக்க அது அவற்றின் தடையை நீக்கி அதனதன் இயற்கை வழியே செல்ல மிகவும் உதவுகிறது. எனவே தான் மேல் நோக்கிச் செல்ல வேண்டிய வாயுவின் தடை காரணமாகத் தோன்றும் இருமலில் திராக்ஷையை உபயோகிக்க அது அகற்ற வேண்டிய கபத்தையும், வாயுவையும் வெளியேற்றி இருமலைக் குறைக்கிறது. வயிற்றில் ஆகாரம் சரியாகப் பக்குவமாகாமல் அவற்றில் புளிப்பு ஏற்பட்டு பொங்குதல் உண்டாகும். அப்பொழுது வயிற்றின் உள்ளே உற்பத்தியாகும் வாயு வெளியேற வழி யறியாது தங்கி நின்று உப்புசத்தைத் தோற்றுவிக்கும். அதே போன்று ஊடுருவிப் பாயும் திரவங்கள், வாயு முதலியன சரீரத்தின் சில பகுதிகளில் தடைப்பட்டுத் தங்குவதால் ஆங்காங்கு வீக்கம் உண்டாகிறது. இது போன்ற நிலைகளில் தடையை நீக்கி அதனால் ஏற்பட்ட கோளாறுகளைப் போக்க உதவுகிறது திராக்ஷ.

கபத்துடன் கூடிய நிலைகளில் பொதுவாக இனிப்புப் பொருள்களை உபயோகிப்பதில்லை. கபத்தின் இயற்கை குணங்களுக் கொப்பான குணங்கள் படைத்தமையால் அது கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்ய ஏதுவாகும் என்பதுதான் காரணம். ஆனால் கபத்தின் குணங்கள் வெகுவாகக் கொண்ட திராக்ஷப்பழம் இனிப்பைத் தவிர்க்க வேண்டிய நிலைகளில் கூட உபயோகிக்கப் படுகிறது. கபத்துடன் கூடிய இருமல் தோன்றுமிடத்திலும் கூட கஷாயம் முதலிய வகைகளில் திராக்ஷையை உபயோகிக்கின்றோம். இனிப்பைத் தவிர்க்க வேண்டிய ஜ்வர நிலைகளில் கூட ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கவும், கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றவும் திராக்ஷையை உபயோகிக்கின்றோம். அதிலும் குழந்தைகள் விஷயத்தில் அதிகமாகக் கையாளுகின்றோம், சிறு குழந்தைகளும் விரும்பி ஏற்கத்தக்க கவர்ச்சிகரமான சுவையுள்ளது திராக்ஷ. திராக்ஷையைச் சுவைத்த நாக்கு மற்ற பொருள்களை விரும்பி ஏற்கும். அரோசகம், குமட்டல் முதலியவை நீங்கும். எனவே தான் ஜ்வரம் உள்ளவர்களுக்கு திராக்ஷையைச் சுவைக்கக் கொடுக்கிறோம்,

திராக்ஷ, வியாதியால் நலிந்தோர், சிறு குழந்தைகள், பெரியவர்கள் எல்லோருக்குமே புஷ்டியைத் தரக்கூடிய சிறந்த

தோர் ஆகாரமுமாகும். பசுமை திராக்ஷையைப் பிழிந்தெடுத்த ரஸமோ, உலர்ந்த திராக்ஷயின் கஷாயமோ, அல்லது கஷாயத்தினின்றும் தயாரித்த அரிஷ்டங்களோ பருகியவுடன் ஓர் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றது. இந்த புஷ்டி தரும் குணம், குளிர்ச்சி, நெய்ப்புத்தன்மை முதலியவை செயல்பட்டு தண்ணீர் தாகம், அங்கங்கள் எரிதல் போன்ற உணர்ச்சி, பித்தக் கோளாறுகள், தலை சுற்றல், மயக்கம், வாய் மூக்கு போன்ற துவாரங்கள் வழியே ரத்தம் பெருக்கெடுக்கும் ரத்தபித்தம் என்னும் நோய், க்ஷயம், அழற்சி நிலைகள், சோகை போன்ற உஷ்ண சம்பந்தமான கோளாறுகள் குறைகின்றன.

பசுமையான திராக்ஷயின் ரஸம் ஜலதோஷம், ஜ்வரம். காமாலை இவைகளை குணப்படுத்தும்.

நெய்யில் பொரித்த திராக்ஷையைச் சூடாக உட்கொள்ள வரட்சியுடன் கூடியதும், கபத்துடன் கூடியதுமான இருமல் குணமடையும், போதுமான அளவு பன்னீரில் சுமார் 30-40 திராக்ஷகளை ஊற வைத்துப் பிழிந்து வடிகட்டிய ரஸத்தைப் பருகுவதால் இதய பலவீனம் காரணமாக ஏற்படும் படபடப்பு, இதயம் அதிகமாகத் துடிப்பது குணமாகும்.

சுத்தமான தண்ணீர் 4 அவுன்ஸில் 35 கிராம் திராக்ஷையை ஊற வைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த ரஸத்துடன் சம அளவு பசுவின் பால் சேர்த்துப் பருக மூத்திரம் அதிகமாகப் போகுதல், நீரழிவு. சுல்லடைப்பு, விரை வீக்கம் போன்ற சிறுநீர் சம்பந்தப் பட்டவைகளும், ஜனனேந்திரிய சம்பந்தப்பட்டவைகளுமான கோளாறுகள் குறைகின்றன.

தேள் கடித்த இடத்திலும். நெரி கட்டிய இடத்திலும் திராக்ஷையை அரைத்துப் பூசுவதுண்டு. பழுக்கும் நிலையிலான கட்டிகளுக்கு அரைத்துப் பூச கட்டிகள் சீக்கிரம் பழுத்து உடைய உபகாரமாக இருக்கும். கீல் வாயு வீக்கத்தில் அரைத்துப் பூச குத்துவலி, வீக்கம் ஆகியவை குறையும். அங்கு சேர்ந்துள்ள தோஷக்கட்டுகளும் அகலும். நாட்பட்ட ரணங்களில் கூட திராக்ஷையை அரைத்துக் கட்டுவது உண்டு.

உண்டிக்கழகு

(ஆயுர்வேதாசார்ய B. வைத்யநாதன், அடையார்)

அக்னி பகவானுக்கு "**ஆச்ரயாசன்**" என்று ஒரு பெயர் உண்டு. தான் பற்றிய பொருளை உணவாகக் கொள்பவன் என அதற்குப் பொருள். கொழுந்து விட்டெரியும் அளவிற்கு வளர்ந்த பின்னரே அக்னி அவ்விதமான ஆற்றல் கொள்கிறது. அவ்விதமில்லாமல் அது பலமற்றிருக்கும்போது, பெரும் பொருள்களை அதன்பேரில் போட்டால், தீயே அணைந்து விடுகிறது. மேலும் பருவ காலத்தில் சீதோஷ்ண நிலைகளும் அதற்கு ஓரளவிற்கு உதவுகின்றன. சூழ்நிலை ஈரப் பசையற்று காற்றோட்டமுடன் இருந்தால் தீ சீக்கிரம் பற்றும். தீயை வளர்க்கப் போடப்படும் பொருள்களும் நன்கு உலர்ந்து எளிதில் தீப்பற்றக்கூடியதாக இருந்தால் தீ இன்னமும் எளிதில் பற்றுகிறது. இவ்வளவு சௌகரியமுமிருந்தால்தான் பற்றி வளர்ந்து, எப்பொருளையும் தன் வசமாக்கிக் கொள்கிறது உலகியல்பிலுள்ள அக்னி.

அவ்விதமே பூதவுடலில் ஜாடராக்னி என்ற பெயருடன் அமைந்த ஜீரண சக்தியைப் பேணி வளர்த்தல் வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவை நல்ல முறையில் பக்குவப்படுத்தி நமக்குப் பயனுள்ளதாக ஆக்கும் பொறுப்பு இந்த அக்னியைச் சார்ந்தது. அது பலமுடன் இருந்தால் தான் நாம் ஆரோக்யமாக இருக்க முடியும். ஜீரண சக்தி குறைந்தால் எந்த நோயும் எளிதில் அணுக ஏதுவாகும். ஆகவே தான் நம் முன்னோர்கள் ஆகாரம் உட்கொள்வதில் பல கட்டுப்பாடுகளை அமைத்து ஜீரண உறுப்புகள் வலுவுடன் இருக்க வழி வகுத்தனர். அவற்றுள் நாம் முக்யமாகக் கவனிக்க வேண்டியது இயற்கையில் அமைந்த உணவுப் பொருள்களின் இரு குணங்கள்.

இயற்கை அன்னை அளித்துள்ள உணவுப் பொருள்களில் சில எளிதில் ஜீரணமாகின்றன. சில தாமதித்து ஜீரணமாகின்றன. எளிதில் ஜீர்ணமாகுபவைகளை லகு என்றும் தாமதித்து ஜீர்ணமாகுபவைகளை குரு என்றும் கூறுவர். நன்கு பழகிய அரிசி, கொள், பொரி, கைப்பு, துவர்ப்பு மிகுந்த பொருள்கள் போன்றவை லகுவாக ஜீர்ணமாகின்றன. மாப்பண்டங்கள், இனிப்புப் பொருள்கள் முதலியவை தாமதித்து ஜீர்ணமாகின்றன. இயற்கையாக இவ்விதம் அமைக்கப்பட்டிருப்பினும் செய்முறைகளால், எளிதில் ஜீர்ணமாவதைத் தாமதித்தும், தாம

த்து ஜீர்ணமாவதை எளிதிலும் ஜீரணிக்குமாறு பக்குவப் படுத்தலாம். நன்கு பழகிய அரிசியில் செய்யப்பட்ட சர்க்கரைப் பொங்கலையும், நெருப்பில் நேரடியாகப் போட்டுப் பக்குவப் படுத்திய கோதுமை ரொட்டியையும் முறையே அவற்றிற்கு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். மேலும் உடற்பயிற்சி முதலிய வைகளால் சரீர பலமும் அக்னி பலமும் பொருந்தியவர்களுக்கு எவ்விதமான உணவும் எளிதில் ஜீரணிக்கின்றன. இயற்கை யாகத் தனக்கு அமைந்த சரீர பலத்தையும், அக்னி பலத்தையும் உடற்பயிற்சி என்ற யுக்தியால் அதிகமாக்கிக் கொண்டிருப்பது தான் அதற்குக் காரணம்.

இவ்விதமே பருவநிலைகள் காரணமாக ஒவ்வொருவருடைய சரீர பலமும், அதற்கேற்ப அக்னி பலமும் மாறுபடும். குளிர் காலங்களில் பொதுவாக எல்லோருக்கும் சரீர பலமும், அக்னி பலமும் அதிகரித்தும், மழை காலம், கோடைகாலம் இவைகளில் குறைந்தும், இளவேனிற் காலம், இலையுதிர் காலம் போன்ற சமயங்களில் நடுத்தரமாகவும் இருக்கும்.

நிற்க, ஒவ்வொருவரும் தான் கருவாகத் தோற்றியபோது ஓங்கி நின்ற வாதம், பித்தம், கபம் இவைகளால் தனித்தனி யேயும், வாத பித்தம். வாத கபம். பித்த கபம் என்ற கூட்டுச் சேர்க்கையாலும், கூட்டிலும் பங்குகொள்பவற்றின் ஏற்றத் தாழ்வுகள் காரணமாகவும் ஒவ்வொருவருடைய தேக அமைப் பும் தனித்துத் தனித்து அமைந்துள்ளது. அதற்கேற்ப அவர வர்கள் ஜீர்ண சக்தியும், அதற்குத் தகுந்த ருசியும் பித்தமும் மாறுபடுகின்றன.

தவிர குழந்தைப் பருவம் முதல் முதுமைப் பருவம் முடிய உள்ள வயது காரணமாகவும், தான் வசிக்கும் இடம் காரண மாகவும், ஜீரண சக்தி வேறுபடுகிறது. தாய்ப்பாலை மட்டும் ஜீரணித்த ஜாடராக்னி பின் ஒரு காலத்தில் அறுசுவை உண் டியைப் பெருமளவிலும் ஜீரணிக்கும் ஆற்றல் கொள்கிறது. சமுத்திரக்கரை, சதுப்பு நிலங்கள் போன்ற இடங்களில் சிறி தளவு ஆகாரத்தைக்கூட ஜீரணிக்க முடியாத சில உடல் நிலைகள், வரண்ட இடங்களில் வசிக்கும்போது எவ்வித உண வையும் ஜீரணிக்கும் தன்மையைப் பெறுகின்றன.

இவ்விதம் புலன்களுக்குத் தெரியாத அக்னி பலத்தை அவரவர்கள் தான் நன்கு உணர முடியும். எத்தகைய இலக்கிய விளக்கங்களும் இந்த ஸூக்ஷ்மத்தை நன்கு விளக்காது. சர்க்கரையில் உள்ள இனிப்பு, அநுபவ வாயிலாகவே அறிய முடியும். எனவே அவரவர் தன் உடல் நிலையைத் தானாகவே

நன்கு அறிந்துகொண்டு அக்னி பலத்தைத் தீர்மானித்து எளிதில் ஜீரணமாகும் இனத்தைச் சார்ந்த பொருள்களை ஓரளவு திருப்தி ஏற்படும் வரையிலும உண்ணலாம். அதிலும் அதிக மான திருப்தி உண்டாகும் வரை உட்கொள்ளுதல் கூடாது. தாமதித்து ஜீரணமாகும் இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளை உட் கொள்ள நேரும்போது "மேலும் ஓர் பங்கு சாப்பிடலாம்" என்று தோன்றும் பொழுதே உண்பதை நிறுத்த வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவை நன்கு ஜீரணம் அடையும்.

அவரவர் ஜீரண சக்தியை அவரவரே தீர்மானிக்க வேண்டும் என்று கூறியதற்கு மற்றோர் காரணமும் உண்டு. தன் ஜீரண சக்தியை அறிந்து தன் இரைப்பை கொள்ளும் அளவை நான்கு சமபாகங்களாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றுள் இரண்டு பாகங்களை அன்னம் போன்ற கனமான பொருள்களாலும், மற்றொரு பாகத்தை தண்ணீர் முதலிய திரவங்களாலும் நிரப்பி எஞ்சியுள்ள மற்றொரு பாகத்தைக் காலியாகவே விட்டுவிட வேண்டும். இந்த அளவு முறையை அனுபவ வாயிலாக அறிய வேண்டும். வேறு எந்த வழியும் பூரணமான வழியாகாது. அவ்வப்பொழுது அவரவர் தீர்மா னிப்பதே சாலச் சிறந்தது.

இடைவெளி யில்லாமல் வயிற்றின் முழுஅளவையும் நிரப்பி விடின் உணவு அசையக்கூட இடமின்றி தேங்கி ஜீரணமாகா மல் நிற்கும். ஆகவே தான் நான்கில் ஒரு பங்கு காலியாக விட வேண்டுமென்பது. திரவங்களை உட்கொள்ளாமல் முழுவதும் கனமான பொருள்களாகவே சாப்பிட்டால் அவற்றில் நெகிழ்ச்சி ஏற்படாமல் ஜீரணமாவது தடைபடும். ஜலமின்றி அரிசி பக்குவமாகாதல்லவா? அதுபோன்றதே உடலில் உள்ளே நடைபெறும் பாகமும். கனமான பொருள்கள் குறைந்து திரவமான பொருள்களே அதிகமாயின் உடலுக்கு வேண்டிய ஊட்டம் கிடைக்காது. கனமான பொருளைக் காட் டிலும் திரவமான பொருள்கள் சீக்கிரமாக ஜீரணமாகும் தன்மையுள்ளவை யாகையால் அடிக்கடி பசி தோன்றும். இந்தக் கொள்கையைப் பயன்படுத்தி ஜ்வரம் போன்ற வியா திஸ்தர்களுக்கு நாம் கஞ்சியையே ஆகாரமாகத் தருகிறோம். ஆனால் அந்த ஜ்வர நிலை இயற்கைக்கு மாறான நிலை. ஆனால் ஆரோக்ய நிலையிலுள்ளவனுக்கு இம்முறை சரியன்று. மேலும் அடிக்கடி உண்பது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. ஆகவே தான் உணவு அதிகமான திரவங்கள் உள்ளதாகவும் இருக்கக்

கூடாது என்பது. ஆகவே இரண்டு பங்கு அன்னம் ஒரு பங்கு திரவம், ஒரு பங்கு காலி என வயிற்றின் கொள்ளளவை வகுத்து உணவை உட்கொள்ள வேண்டும்.

திரவம் பெரும்பாலும் தண்ணீராக இருக்கலாம். உண்ணும் போது தண்ணீர் குடிப்பது இன்றியமையாதது. அதையும் உண்ணும்போது நடு நடுவே கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பருக வேண்டும். சாப்பிடும் முன்பு மட்டும் பருகி சாப்பிடும்போது பருகாமலிருப்பதும். சாப்பிடும்போது பருகாமல் கடைசியில் பருகுவதும் நன்றன்று. சாப்பிடும் முன்பு பருகுவதால் வயிற்றில் பெருமளவு தண்ணீரால் நிரம்பி விடுவதால் கனமான அன்னம் போன்ற பொருள்களை ஏற்காது. ஏற்கப்பட்ட உணவும் ஜீர்ணமாகாது. அன்னத்தின் அளவு குறைந்தால் ஊட்டம் குறைந்து உடல் இளைக்கும். வாயு உபத்திரவங்களும் உண்டாகும். அவ்விதமே சாப்பாட்டிற்குப் பின் தண்ணீரைப் பருகுவதால் ஊட்டம் அதிகமாகி உடம்பு அதிகம் பருமனாக ஆகும். அவ்விதம் பருமனாக ஆவதும் சரியான ஜீரணம் காரணமாக ஆனதல்ல. அந்த ஊட்டம் கொழுப்பளவிலேயே நின்று ஸ்தூலத் தன்மையை உண்டுபண்ணி மிகவும் சிரமத்தை உண்டுபண்ணும். ஆகவே, உண்ணும்போது இடை இடையே தண்ணீரைப் பருக வேண்டும். அதுதான் ஆரோக்ய வாழ்க்கைக்கு உகந்தது. இவைகள் பெரும்பாலும் அவரவர் அனுபவத்தைப் பொருத்தவை. எனவே. தன் நிலையை ஊன்றி ஆராய்ந்து தன் உணவு முறையை ஒவ்வொருவரும் தானகவே அமைத்துக்கொள்ள முயல வேண்டும்.

உணவின் அளவு :

இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம் போல் நிற்கும்
கழிபே ரிரையான் கண் நோய். —(திருக்குறள்)

குறைந்த அளவு இன்னதென்று அறிந்து உண்பவனிடத்தில் இன்பம் நிலைத்து நிற்பது போல, அளவிற்கு அதிகமாக உண்பவனிடத்தில் நோய் நிலைத்து நிற்கும்.

ஆரோக்கிய சாதனங்கள்

[Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை.]

8. தேகப் பயிற்சி

சென்ற இதழில், அறிவை வளர்க்க வேண்டி, கல்வி எம்முறையில் கற்க வேண்டுமென்பதைப் பற்றி சுருக்கமாக எழுதப்பட்டது. அறிவு வளர்ச்சி எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் தேகப் பாதுகாப்பும் அதன் வளர்ச்சியும். அந்த வளர்ச்சிக்குத் துணையாக இருப்பது தேகப் பயிற்சி.

தேகப் பயிற்சி செய்ய சாதாரணமாக 8-9 வயதிற்குப் பிறகே ஆரம்பிக்கலாம். அச்சமயத்தில் தான் பிறர் சொல்வதை ஓரளவு புரிந்து கொள்ளவும் அதன் பிரகாரம் செய்யவும் முடியும். பாலியத்திலிருந்தே இடைவிடாது செய்து கொண்டு வரவேண்டும். வயோதிகர்களாக இருக்கும் பொழுதும் தேகப் பயிற்சி அவசியமாகிறது. வயதிற்குத் தகுந்த அளவு செய்ய வேண்டும். தேகப் பயிற்சியினால் தேகத்திற்குச் சுறுசுறுப்பும், காரியங்கள் செய்வதில் சாமர்த்தியமும் நல்ல பசி எடுப்பதும், அதிகமாயிருக்கிற கொழுப்பு குறைவதும், தேகத்திலிருக்கின்ற அவயவங்கள் எல்லாம் பருத்து திரண்டு வலிவடைவதும் ஏற்படும். பாலர்களோ வயோதிகர்களோ அவரவர்களுடைய சக்திக்கும், தேவைக்கும் தகுந்த மாதிரி தான் வியாயாமம் செய்ய வேண்டும். ஆகார நியமங்களில் எப்படி தமது தேகத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி வேற்றுமை யேற்படுகிறதோ, அதே மாதிரி தேகப் பயிற்சியிலும் வேறுபாடுண்டு. வாத ரோகங்களாலும், பித்த ரோகங்களாலும் பீடிக்கப்படுகிறவர்களும் அஜீர்ண ரோகிகளும் தாற்காலிகமாக தேகப் பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

அவரவர்களுடைய தேவையை அவரவர்களே தான் நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும். தேகப் பயிற்சி செய்யும்பொழுது எந்த சமயத்தில் நெற்றி, மார்பு, கஷ்கம் முதலிய இடங்களில் வியர்வை உண்டாகிறதோ அந்த சமயத்தில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் காலத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி அதிகமாகவோ குறைவாகவோ வியாயாமம் செய்ய வேண்டும். மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி மாதங்களில் இயல்பாகவே மனிதர்களுக்கு அதிக பலமிருப்பதால் இக்காலங்களில் பயிற்சியை அதிகமாகச் செய்யலாம். மற்ற காலங்களில் குறைந்த அளவில் தான் செய்ய வேண்டும். கடுங் கோடையா யிருந்தால் செய்யாமலே இருப்பதும் நன்று. வியாயாமம் செய்கிறவர்கள் நெய்ப்புள்ள வஸ்துக்களை உண்ண வேண்டும்.

நமது தேகம் அநேக அங்கங்கள் கொண்ட ஒரு கூடு. அதில் எலும்புகள், கொழுப்பு, தசைகள் அவைகளைப் பிணைக்கின்ற தசை நார்கள், ஜவ்வுகள், இரத்தம் முதலியவை முக்கியமானவை. நாம் உண்ணும் உணவு தேகத்தில் வெவ்வேறு வேறுபாட்டை அடைந்து வெவ்வேறு தாதுக்களைப் போஷிக்கின்றது. அவ்வளவில் சாரமாயிருப்பது தாதுக்களை போஷிக்கின்றது; சாரமில்லாதது மலமாக வெளிவருகிறது. தேகத்திலிருக்கிற ஒவ்வொரு அவயவமும் சதா சர்வ காலமும் தம் தம் காரியங்களைச் செய்யும் பொழுது அவைகளிலிருந்து நீக்குப் பொருள்கள் வெளி வர வேண்டும். எப்படி ஒரு இயந்திரம் இயங்கும் பொழுது, அது எண்ணெய்யால் இயங்கித் தனது வேலையைச் செய்யும்போது, புகை வெளியே வருகிறதோ, அதே போன்றுதான் ஆகாரம் நன்றாக ஏற்றுக் கொள்ளப் பட்டுக் கழிவுப் பொருள்களை நீக்கினால் தான் தேகம் ஆரோக்கியமாக வளர முடியும். இதைச் செய்ய தேகப் பயிற்சி உதவுகிறது,

நாம் தேகப் பயிற்சி செய்யும் பொழுது நமது தசைநார்கள் நீள்வதும் குறுகுவதுமாக ஆவதால் அவ்விடங்களில உஷ்ணம் அதிகரிக்கின்றது. அவ்விடங்களுக்கு ரக்தம் அதிகமாகச் செல்லுகின்றது. ரக்தத்திலிருக்கின்ற பிராண வாயுவை அவயவங்கள் அதிக அளவில் உபயோகிக்க நேருகிறது. ஆகையால் பிராண வாயுவின் தேவையை ஈடு கட்ட சுவாசமும் அதிகரிக்கிறது. சாதாரணமாக மனிதன் இயற்கையில் நிமிஷமொன்றுக்கு 16-18 தரம் சுவாசிக்கிறான். தேகப் பயிற்சியின் போது இந்த சுவாசம் 24-30 வரையில் ஒரு நிமிஷத்திற்கு அதிகமாகிறது. அதற்குத் தகுந்த மாதிரியே ஹிருதயம் இயற்கையாக நிமிஷமொன்றுக்கு 72 தரம் குறுகி விரிவதிலிருந்து 80-90 தரம் விரிகிறது. அதனால் ரக்த ஓட்டமதிகரிக்கிறது. தேகத்தில் உஷ்ணமதிகரிப்பதால் வியர்வையின் மூலம் தேகத்திலிருக்கின்ற கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேறுகின்றன. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சரீர மலம் வெளியாகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேகம் ஆரோக்கியத்தை அடைகிறது.

தேகப் பயிற்சியின் பொழுது உணவுப் பொருள்கள் அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றன. தேகத்திலிருக்கின்ற மேதஸ் என்னும் கொழுப்பு அச்சமயத்தில் சிறிது சிறிதாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இக்கொழுப்பு தேகத்தில் தோலுக்கும் மாமிசத்துக்கும் மத்தியிலிருக்கிறது. அதிக அளவில் வயிறு பிருஷ்ட பாகங்களில் இருக்கின்றது, ஓரளவிற்கு அதிகமாக மேதஸ் தேகத்திலிருந்தால் அது பார்ப்பதற்கும் நன்றாக இராது. அதிகமாக உழைக்கவும் முடியாமல் செய்து விடுகிறது. ஆகையால் அவர்கள் இடைவிடாமல் தேகப் பயிற்சியை செய்து அதை ஓரளவிற்கு குறைத்தே

வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கு அடியிலிருக்கின்ற தசை நார்கள், இடைவிடாத பயிற்சியால் முறுக்கேறி வலிவடைகின்றன, அத்துடன் எலும்பு மூட்டுகளும் அடிக்கடி நீண்டு சுருங்குவதால் எவ்விதமான பிடிப்புமின்றி சுகமாக இயங்குகின்றன. தேகத்தின் உள் அவயவங்களிலும் ரக்த ஓட்டட மதிகமாவதால் அவைகள் தமது காரியங்களைச் சரிவர செய்கின்றன. பசி அதிகரிப்பது, உண்ட உணவு நன்ருக ஜீரணமாவது. இந்திரியங்கள் நன்ருக வேலை செய்வது, மூளை கூர்மையாவது போன்ற காரியங்கள் உண்டாகின்றன.

தேகப் பயிற்சி பலவகைப்படும். தனியாக, தண்டால், பஸ்கி முதலிய கீழ்நாட்டு தேகப் பயிற்சி முறைகள்: கிரிகட், புட்பால், டென்னிஸ் போன்று கோஷ்டியுடன் தேகப் பயிற்சி செய்வது. யோகாசனங்கள் செய்வது போன்றவைகள். இவை ஒவ்வொன்றும் தனிப்பட்ட உபயோகங்கள் உடையன. தண்டால், பஸ்கி முதலியவைகளை தமது இடத்திலேயே காலையிலோ மாலையிலோ தமது சக்திக்கும் தேவைக்கும் தகுந்த மாதிரி பயிற்சி செய்வது நல்லது. இதற்குப் பணம் தேவையில்லை. நல்ல காற்ரேட்டமுள்ள இடம் தான் தேவை. கோஷ்டியுடன் ஆடும் சடுகுடு முதலிய கீழை நாட்டு தேகப் பயிற்சிகளும் உண்டு. கோஷ்டியுடன் ஆடுவதில் சில பண்பாடுகள் உண்டாகின்றன தலைவனுக்குப் பணிதல், ஒரு லக்ஷியத்தில் பிறருக்கும் பங்கு கொடுத்தல், எதிரிகளின் உயர்வான பயிற்சியை மதித்தல், போட்டி மனப்பான்மை, இதுபோன்ற நற் பழக்கங்கள் உண்டாகின்றன. இளைஞர்களுக்குப் பிற்காலத்தில் இக்குணங்கள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. இவ்விதமான தேகப் பயிற்சிகளில் பொருளும் காலமும் செலவாகின்றன. இக்காலத்தில் இவை சமூக வளர்ச்சிக்கும் அதிகமாகப் பயன்படுகின்றன. யோகாசனங்களும் தேகத்திற்கு வலிவைக் கொடுப்பதுடன் மனதிற்கு நிம்மதியையும் கொடுக்கின்றன என்பர் அச்சாஸ்திர நிபுணர்கள். இதைப்பற்றி பிறகு கவனிப்போம்.

திளசர்யை— 3.

சரீர சுத்தி

कृतशौचविधिस्ततः । —(வாக்படர்)

கனவு போன்று நிகழ்ந்த ஒரு காலம் உண்டு. விடியற்காலையில் எழுந்திருந்து இறைவனை வாயாரப் பாடிக்கொண்டே தன்னிருப்பிடத்திலிருந்து வெகு தூரம் சென்று நடைபாதையாகவோ மேய்ச்சல் தரையாகவோ புனித ஸ்தலமாகவோ உபயோகப்படாத ஓரிடத்தில் துணியால் வாயை மூடிக்கொண்டு மல ஜலங்களைக் கழித்துப் பின்னர், தான் எடுத்துச் சென்ற ஜலத்தால் உடலின் மலக் கழிவிடங்களை நன்கு அலம்பி வாய் கொப்பளித்து முகம் கை கால் அலம்பித் திரும்புவதும் பின்னர் வழியே தென்படும் ஆலம் விழுது வேலங்குச்சி வேப்பங்குச்சி மாவிலை என்றபடி பற்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கெனவே இயற்கை அளித்துள்ள ஒரு குச்சி அல்லது இலையால் பல் துலக்குவதும் மறுபடியும் வாய் கொப்பளித்து நாக்கு வழித்து மறுபடியும் வாய் கொப்பளித்து ஸ்னானத்துறைக்குச் செல்வதும் அவர்களறியாமலே அவர்கள் பழக்கத்திற்கு வந்த ஆசாரங்கள். அவர்களை ' முன்னோர்கள் ' என்று இன்று நம்மால் சுலபமாக ஒதுக்கிவிட முடியும்.

நதிக்கரைகளையும் மற்ற நீர் தேக்கக் கரைகளையும் நடைபாதையையும் மல ஜலக்கழிவிடமாக்கி அசுத்தம் செய்யவோ, உடலின் மலக் கழிவிடங்களை நீர்நிலைகளில் சென்று அங்கேயே நீர்த்துறையிலேயே சுத்தம் செய்துகொள்ளவோ துணியும் தற்கால அநாகரிக கிராமியப் பழக்கம் அவர்களுக்குக் கிடையாது. பழக்கம் வராததற்குக் காரணம், அசுத்தி எண்ணத்தைக் காட்டிலும் அதனால் ஏற்படும் பாபத்தில் இருந்த பயம். நீர் நிலை — நடைபாதைகளை அசுத்தி செய்வது ராஜாங்க நியமப்படியும் குற்றம். மறுமையிலும் தீமை விளைவிக்கும் பாபம். அத்துடன் நல்லோர்களைப் பார்த்து அவர்களது பழக்கத்தை ஒட்டித் தம் பழக்கங்களை அமைத்துக் கொள்ளும் சீரிய நோக்கம். இவை நல்ல சுகாதார வழிகளைக் கடைபிடிக்க அவர்களுக்குத் தூண்டுகோலாக அமைந்தன.

ஒருக்கால் அந்த "முன்னோர்கள்" இன்று நம்மிடையே உள்ள ' நற்காலைப் பழக்கங்களை 'ப் பார்க்க நேரிடின் அவர்களும் தம் கண்களையே நம்பாமல் ஒரு கொடுங் கனவு போன்று இக்காட்சியையே வெறுப்பர். உதித்துச் சில சாமங்கள் சென்ற பின்னரும் படுக்கையில் கிடப்பது, எழுந்திருக்கத் தடையாயுள்ள சோம்பலைத் தீர்க்கப் பல் துலக்காமலேயே வாயை சுத்தி செய்து கொள்ளாமலேயே அருந்தும் காபி பானம், பிறகு வாயில் குச்சியுடன் அல்லது பிரஷ் பேஸ்ட் முதலியவைகளுடன் கக்கூஸுக்குள் செல்வது, (சிலருக்குப்

புகை பிடிக்க இதுதான் உகந்த நேரம்) அல்லது மல ஜலம் கழிக்காமலே பல் துலக்கி உடன் சூடாக ஏதாவதொன்று சாப்பிடுவது என்பது போன்ற காலைக் காட்சிகளைக் காணும்போது அவர்களுக்கு வயிற்றைக் குமட்டும். நல்ல வேளை! அவர்களில் பலர் இன்று மறைந்து விட்டனர்.

வாக்படர் எழுதிய தினசர்யை முறையை வரிசையாகத் தொகுத்து வரும்போது அவர் கொடுத்துள்ள குறிப்புகளை இன்றைய சூழ்நிலையில் எவ்விதம் பயன்படுத்திக்கொள்வது என்று எண்ணும்போது ஏற்பட்ட திகைப்பே இம்முகவுரைக்கு வித்தானது, உடலில் நிகழும் பல்வேறு இயற்கைச் செயல்களை நன்கு அறிந்துகொண்டு, இயற்கைக்கு உதவும் வகையில் நம் தினசரி பழக்கங்களை அமைத்துக் கொள்வதால் தான் இயற்கையுடன் மோதாமல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற முடியும். முன்னோர்களுக்கிருந்த அமைதியும் நிதானமும் நமக்கு சூழ்நிலை காரணமாகக் கிடைப்பதில்லை வாஸ்தவம் தான். அமைதியும் நிதானமும் இழந்து காலையில் எழுந்திருந்தது முதல் இரவு படுக்கச் செல்லும் வரை கடிகாரத்தின் முள்களிலேயே கண்களையும் மனத்தையும் செலுத்தும் நமக்கு இயற்கை இயல்புகளுடன் மோதிக்கொள்ளாமல் இருக்க முடியாது தான், எனினும் இந்நிலையில் தான் நமக்கு அதிக விவேகம் தேவையாகிறது. வேறு போக்கின்றி மோதல் நேரிடுவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டாலும், நாமே கவனக் குறைவால் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் மோதலைத் தவிர்க்கலாம் அல்லவா? அந்த வகையில் நாம் கைக்கொள்ள வேண்டிய பழக்கங்களே தினசர்யையாகும்.

மல ஜலங்கள் கழிக்கும் போது பேசுவதோ வாயைத் திறந்து மூச்சு விடுவதோ கூடாது. அதுவும் காற்றோட்டமின்றி மல வாயு நிரம்பிய குறுகிய அறைகளாக அமைந்துள்ள தற்காலத்திய மலக் கழிவிடங்களில் வாயையும் மூக்கையும் ஒரளவு நல்ல துணியால் மூடிக்கொள்வது நல்லது. வாயை மூடிக்கொள்ள வேணும் எனும் போது புகை பிடிப்பதோ பல் துலக்குவதோ மிகவும் கெடுதல். புகை பிடித்தலின்றி குடலில் இயக்கம் ஏற்படாதவர்கள் புகை பிடித்தலை வெளியிலேயே செய்துகொண்டு பின்னர் அங்கு செல்வது தான் உசிதம். உண்மையில் புகை பிடித்தாலன்றி மலம் கழியா நிலையை வேறு இயற்கையான வழியில் மாற்றிக்கொள்வது தான் அவர்களுக்கு நல்லது.

மல ஜலங்கள் கழிக்காமலேயே காலை நேரச் சிற்றுண்டிகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. சிலருக்குக் காபியோ சிற்றுண்டியோ சாப்பிட்டால் தான் குடல் சுறுசுறுப்படைந்து பின்னர் மலம் வெளியேற உந்துதல் உண்டாகும். இந்தப் பழக்கமும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியதே. சில நாட்கள் உந்துதல் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் காலையில் எழுந்ததும் மலம் கழிப்பதென்று முயற்சியைக் கையாண்டால், குடல் தானே சுறுசுறுப்படைந்து "பானம் சிற்றுண்டிக்குப் பின்னர்" என்ற நிலைமாறி காலையில் எழுந்ததும் ஸுலபமாக மலம் வெளியாகும்.

பிறகு அவசரமின்றி மலத் துவாரங்களை நன்கு ஜலத்தால் சுத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

சிறுவர் சிறுமியர்க்கு இந்த விஷயத்தில் நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது பெற்றோரின் முக்கிய கடமை. வீட்டின் வெளியே உள்ள சாக்கடை முதலிய இடங்களில் மலம் ஜலம் கழிக்க அனுமதிப்பது சமுதாயத்திற்கு நாம் இழைக்கும் மன்னிக்க முடியாத பெருத்த துரோகமாகும். பல நோய்கள் பரவ இது ஒரு முக்கிய காரணம். அதற்காக ஒதுக்கியுள்ள இடங்களில் நடைபாதை முதலியவைகளை அசுத்தப்படுத்தாமல் அவர்கள் மல ஜலம் கழிக்கும்படி பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்விதமே மலத்துவாரங்களை நன்கு சுத்தி செய்துகொள்வதிலும் அசிரத்தை கூடாது என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை மல ஜலங்கள் கழித்த பின்னரும் கை கால்களை அலம்பிக்கொள்வதும் வாயைக் கொப்பளிப்பதும் சிறியோர்கள் — ஏன்? பெரியோர்களும் கூடத்தான் — அவசியம் கையாள வேண்டும். மல ஜலங்கள் கழிக்கும்போது, வாயில் ஜலம் ஊறிக்கொண்டேயிருக்கும். அதைக் கண்ட இடத்தில் காரித் துப்பக்கூடாது. துப்பத் துப்ப அது பெருகிக்கொண்டே இருக்கும். அதை விழுங்காமல் மலங் கழித்த பிறகு துப்பிப் பிறகு வாய் கொப்பளிப்பதுதான் சரியான முறை.

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21உ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி,*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*
S. M. **ஸுந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M, *திருச்சி.*
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாத சர்மா**, *குளித்தலை.*
G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி கார்யாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.




சோபகிருது
புரட்டாசி

ஸெப்டெம்பர்
1963






மலர் - 1

இதழ் - 9.




வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசு.

மூன்றிலும் பாக்கி வைக்காதே.

ऋणशेषो व्याधिशेषः शत्रुशेषस्तथैव च ।
पुनः पुनः प्रवर्तन्ते तस्माच्छेषं न कारयेत् ॥

கடன், வியாதி; சத்ரு இம்மூன்றையும் அடியோடு அழிக்காமல் பாக்கி வைத்தால் மறுபடியும் பரவிக்கொண்டே தான் இருக்கும். அதனால் பாக்கி இல்லாமல் இவைகளைப் போக்க வேண்டும்.

தூயதாக்கிக் கொள் :

चक्षुःपूतं न्यसेत्पादं वस्त्रपूतं पिबेज्जलम् ।
सत्यपूतां वदेद्वाणीं मनःपूतं समाचरेत् ॥

கண்களால் நன்கு பார்த்த பிறகே அடி எடுத்து வை. துணியால் வடிகட்டி ஜலத்தைச் சாப்பிடு. உண்மையால் தூய்மை பெற்ற பேச்சைப் பேசு. மனத்தால் சுத்தமானதெனத் தெளிந்த பின் அதன்படி நட.

அநீதியால் கிடைத்த பொருள் வேண்டாம் :

वरं दारिद्र्यमन्यायप्रभवाद्विभवादिह ।
कृशताभिमता देहे पीनता न तु शोफतः ॥

அநியாயத்தால் ஈட்டிய பொருளைப் பெறுவதைக் காட்டிலும் தரித்திரமே நல்லது. வியாதியால் வீங்கி உடல் பருத்துவிடுவதைவிட இளைத்திருப்பதே நல்லது.

அவன் எதிரி எனச் சொல்லாதே :

न कञ्चिदात्मनः शत्रुं नात्मानं कस्यचिद्रिपुम् ।
प्रकाशयेन्नापमानं न च निःस्नेहतां प्रभोः ॥

யாரையும் அவன் எனக்கு எதிரி என வெளிப்படையாகக் குறிப்பிடாதே, அல்லது அவனுக்கு நான் எதிரி எனவும் கூறாதே. தனக்கு ஏற்பட்ட அவமானத்தைத் தானே வெளிப்படுத்தாதே. தனது யஜமானன் தன்னிடம் அபிமானத்துடன் இல்லை என்பதையும் வெளியாக்காதே.

சக்திக்கு மீறி ஈடுபடாதே :

व्यायामजागराध्वस्त्रीहास्यभाष्यादिसाहसम् ।
गजं सिंह इवाकर्षन् भजन्नति विनश्यति ॥

தேகப்பயிற்சி, இரவில் கண் விழிப்பு, வழி நடத்தல், புணர்ச்சி, அதிகச் சிரிப்பு, பேச்சு இவைகளில் சக்திக்கு மீறி ஈடுபடாதே. யானையை இழுக்கத் துணியும் சிங்கம் வலிவிழந்து மடிவது போல, இவைகளில் சக்திக்கு மீறி ஈடுபடுபவன் கேடுறுவான். —எஸ். வி. ரா.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது - புரட்டாசி
மலர் 1.



1963
செப்டம்பர்
இதழ் 9.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்கு

உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

ஆத்யாத்மிக தேவதைகள் அருள்புரியட்டும்

ॐ शं नो मित्रः शं वरुणः । शं नो भवत्वर्यमा ।
शं न इन्द्रो बृहस्पतिः । शं नो विष्णुरुरुक्रमः ॥

பிரத்யக்ஷப் பிரம்ஹ ஸ்வரூபியான ஹே வாயு பகவானே! உமது அருளினால், பகலுக்கும் பிராண வாயுவிற்கும் அதிகாரியான மித்ர தேவன், பகல்களையும் பிராண வாயுவின் காரியங்களையும் எமக்கு ஸுகமளிப்பவைகளாகச் செய்யட்டும். ராத்திரிக்கும் அபான வாயுவிற்கும் அதிகாரியான வருணதேவன் ராத்திரிகளையும் அபான வாயுவின் அலுவல்களையும் எமக்கு இன்பம் தருபவைகளாக ஆக்கட்டும். இவ்வாறே நேத்திரங்களுக்கும் தேஜோ மண்டலத்திற்கும் அதிகாரியான அர்யமா தேவன் எமது நேத்திரங்களையும், புஜ பலத்திற்கு அதிகாரியான இந்திர தேவன் எமது பலத்தையும். வாக்கிற்கும் புத்திக்கும் அதிகாரியான பிருஹஸ்பதி தேவன் எமது வாக்கையும் புத்தியையும், பாதத்தினால் உலகளந்த பெருமான் விஷ்ணுதேவன் எமது பாதங்களையும், வன்மையுடன் ஸுகமளிப்பவைகளாகச் செய்யட்டும்.

பரமேசுவரன் நமது தேஹத்தின் ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் போஷித்துக் காப்பதற்கு அந்தந்த அங்கத்திற்குத் தகுந்தபடி தனித்தனி தேவதைகளை நியமித்துள்ளார். இவர்கள் அத்யாத்ம —(உடலைச் சார்ந்த) தேவதைகள் எனக் கூறப்படுகின்றனர். முறைப்படி இவர்களை வழிபடுதல் அங்க — ஆசயங்களுடைய அலுவல்களைச் சிறப்பித்து மனிதருக்கு இன்பந்தரும்.

ஆனால், கேவலம் ஜட பதார்த்தங்களின் அறிவையும் இன்பத்தையும் அடைய நோக்கம் கொள்ளாமல், பிரும்ஹ வித்யா ஞானத்தையும் அழிவற்ற பேரின்பத்தையும் பெறுவதையே இலக்ஷ்யமாகக் கொண்டு, உடலங்கங்களின் சிறப்பையளிக்க அவைகளின் அதிகாரிகளான ஆத்யாத்மிக தேவர்களை நாம் முறைப்படி வழிபடல் வேண்டும் என்று சீக்ஷாவல்லி உபநிஷத் உபதேசிக்கின்றது

நமது பண்டிகைகள் :

நவராத்திரி.

மஹிஷாஸுரன், மது, கைடபன் முதலிய அரக்கர்களைக் கொன்று உலகைக் காக்கும் பராசக்தி துர்க்கையின் வழிபாடு புரட்டாசி மாதத்தில் கொண்டாடப் பெறுகிறது, மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்க்கும்போது இது கதை போல் தோன்றும். இது கதை மட்டுமல்ல; ஞானிகள் வாழ்ந்த ஞான வாழ்வை ஞாலம் முழுவதும் வாழ வழி செய்வதும், மெய்யுடலாகவே தன்னை உணரும் பாமரரும் ஏதாவது ஒருநாள் சிந்தனை செய்து உண்மையை உணர வேண்டுமென்ற எல்லையற்ற கருணையால் உருவாக்கப்பட்டதுமான பண்பு வழிபாடாகுமது, இங்கு அஸுரன் என்பது தன் மடமையைக் குறிக்கிறது : அரக்கர்கள் அனைவரும் நம் புத்தியில் தோன்றும் பலவிதமான தீய நினைவுகளும், அதை ஒட்டிய செயல்களுமாகும். அவற்றை அடக்கி மடமையை அழித்த பின் எஞ்சி நிற்பது ஸத்வ குணம் மிகுந்த புத்தி தான். இதுதான் நம்மைக் கடைத்தேற்ற வேண்டும். இந்த புத்தி சக்திக்குத்தான் "**துர்க்கா**" என்று பெயர். எனவே கெட்ட நினைவுகளும், அதைச் சார்ந்த செயல்களுமற்று ஸத்வகுணம் மேலோங்கிய நம்புத்தியையே அன்னை வடிவாக்கி நமக்கு ஞான வாழ்க்கை அளிக்க இறைஞ்சுகின்றோம். புத்தியும் அதில் உருப்பெறும் எண்ணங்களும் ஸூக்ஷ்மம். இதை ஸூக்ஷ்மமாகவே விளக்குவதைக் காட்டிலும் கதை வடிவில் விளக்கி புத்தியில் நிலைக்க வைப்பது சிறந்ததோர் வழியல்லவா ?

பல எண்ணங்கள் வடிவில் நம் புத்தியில் புதைந்து கிடக்கும் தடிப்பேறிய அழுக்கை அகற்றுவது நாம் நினைப்பதுபோல் எளிதல்ல. அரக்கர்களுடன் போரிடுவதற்குச் சமானம் தான்.

எனவே மனிதன் ஓர் மாம்ஸ பிண்டம் மட்டுமல்ல. அவன் ஓர் உணர்வு வடிவினனும் கூட. உடலளவில் ஊட்டத்தை அளிப்பது போல். அவனது உணர்வும். நிறைவும் தூய்மையும் பெறச் செய்ய வேண்டும். நற்செயல்களும் நல்ல நினைவுகளும் உணர்வைப் பண்படுத்துகின்றன. நற்செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுவதும் நல்ல நினைவுகளை உருவகப்படுத்துவதும் தான் பண்டிகைகள் நமக்கு அளிக்கும் பயிற்சியின் பயனாகும்.

ஆபஸ்தம்ப தர்ம ஸூத்ரம்.

पाणिग्रहणादधि गृहमेधिनोर्व्रतम् । कालयोर्भोजनम् । अतृप्तिश्चान्नस्य । पर्वसु चोभयोरुपवासः । औपवस्तमेव कालान्तरे भोजनम् । तृप्तिश्चान्नस्य । यच्चैनयोः प्रियं स्यात् तदेतस्मिन्नहनि भुञ्जीयाताम् । (प्र. 1. क. 1.)

ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு விவாஹம் ஆனவுடன், கடமைகள் வாழ்க்கை வழக்கங்கள் மனப்பான்மை எல்லாம் புதிதாய் மாறியமைகின்றன. வயஸ்ஸினால் மட்டுமின்றி, "தாம்பத்யம்" ஏற்பட்டதும் ஸ்திரீ புருஷர்களின் சரீர நிலையிலும் காரியத்திற்கேற்றவாறு பலவித வளர்ச்சிகளும் மாறுதல்களும் ஏற்படுகின்றன. ஆதலால் ஸ்திரீ புமான்கள் விவாஹத்திற்கு முன்புள்ள வாழ்க்கை காலத்தில் எந்தவிதமான ஆஹாரத்தையும் ஆசாரத்தையும் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமோ அவைகளை அவ்விதமாகவே விவாஹம் செய்துகொண்ட பிறகு அநுஸரிக்கக் கூடாது. கிருஹஸ்தாச்ரமத்தின் கடமை, நிலைகளுக்கேற்றவாறு மாற்றியமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை "பாணிக்ரஹணத்திற்கு மேல் கிருஹஸ்தர்கள் இருவருக்கும் உள்ள கடமை" என்று தனியாக போதிக்கிறார் ஆபஸ்தம்பர்,

தம்பதிகளுடைய கடமைகள் — ஸ்வயம் தர்ம கர்மாநுஷ்டானம் செய்ய வேண்டும். பொருள் ஸம்பாதிக்க வேண்டும். ஸுகபோகங்களை அநுபவிக்க வேண்டும். நல்ல ஸந்ததியை உண்டு பண்ணவேண்டும். ஸமுதாய ஸேவை புரியவேண்டும். இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் உடல் திடம் இன்றியமையாதது. உடல் திடத்திற்கு முக்கிய மூலாதாரம் உணவானதால் விவாஹமானதும் மாற்றியமைததுக்கொள்ள வேண்டியவைகளில்

முதன்முதலில் உணவையே நியமனம் செய்கிறார். "பகல் ராத்திரி இரு வேளையும் சாப்பிட வேண்டும்" என்று.

வானப்ரஸ்தர்கள் ஸந்யாஸிகள் விதவைகள் போல், கிருஹஸ்தர்களான ஸ்திரீ புருஷர்கள் காயத்தை இளைக்கச் செய்யக்கூடாது தான். ஆனால் உடலுக்கு ஊட்டம் நன்றாய் கொடுக்க வேண்டும் என்று உணவை நினைத்தபோதெல்லாம் உண்ணவும் கூடாது. கால நியமம் இன்றியும் அளவு கடந்தும் உண்டால் உணவே கெடுதலை விளைவிக்கும். ஆதலால் பிரதான உணவை ஒரு நாளில் இரு வேளை மட்டுமே புசிக்க வேண்டும். மேலும், வயிற்றில் இனி ஒரு பருக்கை அன்னத்திற்கும் இடமில்லையென்ற ரீதியில் வரை மீறி வயிறு வெடிக்கச் சாப்பிடக் கூடாது. ஆமாசயத்தின் பாதியளவு கனபதார்த்தம், கால்பங்கு திரவம், பாக்கி கால் பங்கு வாயு ஸஞ்சாரத்திற்காக காலியாக என்ற நியமப்படி அவரவர்க்கேற்றபடி மிதமாகப் புசிக்க வேண்டும். * अतृप्तिश्चान्नस्य—

அமாவாஸ்யை பௌர்ணமீ இரு பர்வ நாட்களில் ராத்திரி தம்பதிகள் இருவரும் உபவாஸமிருக்க வேண்டும். இந்த பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு தரம் ஒரு வேளை உபவாஸமிருக்கும் விரதம், குடலின் ஜீரணுக்தி பலத்தை நன்கு வளர்க்கும். திருஷ்டமான பலன் அதிருஷ்டமான பலன் இரண்டுமிருப்பினும், அமா—பௌர்ணமீ பர்வ தினங்களில் கூட தம்பதிகளுக்கு ராத்திரி மட்டும் உபவாஸம். பகல் ஒரு வேளை பூர்ண போஜனமே. ஒரு வேளை மட்டும் புசித்தலும் இவர்கள் விஷயத்தில் உபவாஸமேயாகும்.

ரிஷி ஆபஸ்தம்பர் தர்ம ஸூத்ரத்தில் கல்யாணமானவர்களின் நியம விசேஷங்களைச் சொல்லத் தொடங்கினார். முக்கியமானதால் போஜன நியமத்தை முதலில் சொன்னார். கல்யாண வைபவத்தைத் தம்பதிகள் பிரதி வருஷமும் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதையும் இந்த போஜன ஸந்தர்ப்பத்திலேயே விளக்குகின்றார்.

यच्चैनयोः प्रियं स्यात् तदेतस्मिन्नहनि भुञ्जीयाताम् ।

இந்த ஸூத்திரத்தில் "இந்த தினத்தில்" என்ற வாக்கியத்திற்கு தம்பதிகளுக்கு கல்யாணமான தினத்தின் மாதம் நக்ஷத்

* **तृप्ति** என்ற பதத்திற்கு ஸந்தோஷமான மன நிறைவு (satisfaction) என்ற பொருளுமிருப்பினும், இனி கொள்ள முடியாதபடி பரிபூர்ணம் (saturation) என்ற பொருளே பிரதானம். **लवणतृप्तद्रवम** என்ற பிரயோகங்களைக் கவனிக்கவும்.

திரம் என்று பொருள். அதாவது சித்திரை மாஸத்தில் ஸ்வாதி நக்ஷத்திரத்தில் பாணிக்கிரஹணம் நடந்திருந்தால், பிறகு தொடரும் ஒவ்வொரு வருஷத்திலும் சித்திரை மாஸம் ஸ்வாதி நக்ஷத்திரத்தன்று இந்த தம்பதிகள் தங்களுக்குப் பிரியமான உண்டி வகைகளை விசேஷ நியமமின்றிப் புசித்து, தங்களுடைய கல்யாண நாளை விமர்சையுடன் விழாவாகக் கொண்டாட வேண்டும்.

இக்கொண்டாட்டம் தம்பதிகளின் பரஸ்பரப் பிரியத்தை மிக மிகுதியாய் வளர்க்கும் என்பதில் ஸந்தேஹமில்லை. தம்பதிகளின் ஒற்றுமையும் ஸ்நேஹமும் தான் இக பர ஸகல இன்பங்களுக்கும் மூலப் பொருள் என்பதும் நிச்சயம். ஆதலால் இவ்விதக் கொண்டாட்டம் மிக அவசியம்.

மற்ற தேசங்களைவிட கேரள தேசத்தில் பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம் வழக்கத்தில் அதிகம் இருக்கிறது. ஆனல் இன்று மனிதர்களுடைய கல்யாண தின விழா தென்தேசங்களில் எங்கும் நடக்கிறதாகத் தெரியவில்லை. தேவாலயங்களில் மட்டும் தான் பிரதி வருஷம் உத்ஸவ காலத்தில் ஜகத்திற்கு மாதா பிதாக்களான அம்பிகை—ஈசுவரர்களுடைய கல்யாண விழா இன்றும் நடத்தப்படுகின்றது. ஜோதிட விஞ்ஞானப்படி தாயின் கருவிலிருந்து புவியில் ஜனிக்கும் லக்னத்தின்படி ஜாதக பலன் அமைவது போலவே, நரநாரிகளுக்கு விவாஹ லக்கினப்படியும் வாழ்க்கையில் ஜாதக பலன்கள் மாறி அமைகின்றன. ஆதலால் தான் சுயபலனையே கொடுக்கும்படியாக சுபமுஹூர்த்தம் பார்த்து தம்பதிகளுக்கு விவாஹம் செய்யப்படுகின்றது. ஆகவே விவாஹ தினம் வாழ்வில் ஒரு முக்கிய நல்ல நாள். இதைக் கொண்டாடுவது சிறந்த பயன் தரக்கூடியதாக இருப்பதால், நமது நாட்டில் இதுவரையில் வழக்கத்தில் இல்லாவிட்டாலும், தர்ம சாஸ்திரத்தில் விதித்திருப்பதால் சிறிதும் தயங்காமல் நம் மக்கள் பிரதி வருஷமும் விவாஹ விழாவை நடத்துவதால் இகத்திலும் பரத்திலும் இன்பந் தரக்கூடிய ஒரு தர்மம் செய்யப்பட்டதாகும்.

ஈச்சைப் பழம்.

[ஆயுர்வேதாசார்ய. B. வைத்யநாதன், அடையார்.]

ஈச்சை மூன்று வகைப்படும். அவையாவன :—

1. ஈச்சை— நம் தேசத்தின் பண்படாத நிலப் பரப்புகளில் பூமியின் மட்டத் திலிருந்து புதர் போன்று மண்டி வளரும் இனத்தவை ஈச்சை எனப்படும்.

லாடின் — Phœnix humilis
ஸம்ஸ்கிருதம் — भूखर्जूरः
தெலுங்கு — ஈத்த கன்னடம் — ஈச்ச
மலையாளம் — ஈந்த

2 சிற்றீச்சை— வளர்ந்த மரங்களில் உண்டானவையும் பழுப்பு நிறத்தவையுமான பழங்களை சிற்றீச்சை என்பர். இதன் பெயர்கள் பின்வருமாறு :—

லாடின் — Phœnix Sytvestris.
ஸம்ஸ்கிருதம்— खर्जूरः தெலுங்கு — பெத்த ஈத்த
கன்னடம் — ஈச்சல மலையாளம் — கட்டீந்த

3. பேரீச்சை— ஸிந்துப் பிரதேசம், பஞ்சாப் பிரதேசம். எகிப்து, அரேபியா முதலியவற்றில் விளைந்து பதப்படுத்தப் பட்டவைகளை பேரீச்சை என்பர். இவை வெளித் தோற்றத்தில் நெய்ப்பு இல்லாது உலர்ந்து சுருக்கங்களுடன் கூடியது ஒரு வகை. தேனில் ஊற வைத்தது போன்று வழவழப்புடனும், நெய்ப்புத் தன்மையுடனும் கூடியது மற்றொரு வகை. இந்த இனத்தின் பெயர்கள் பின்வருமாறு :—

லாடின் — phœnix dactylifera.
ஸம்ஸ்க்ருதம்— मधुखर्जूरः । पिण्डखर्जूरः (காய்ந்ததை गोस्तन खर्जूरः (பேரீச்சங்காய்) என்றும் கூறுவர்.)
தெலுங்கு — கர்ஜூரமு கன்னடம்— கர்ஜூர
மலையாளம்— தேனீத்த.

இவை அனைத்தும் ஒரே விதமான குணங்கள் படைத்தவை எனினும், ஈச்சையைவிட சிற்றீச்சையும், சிற்றீச்சையைவிடப் பேரீச்சையும் தரத்தில் உயர்ந்தவை.

இயற்கையாகவே இவற்றில் ஓர் கொழகொழப்பும் இனிப்பும். குளிர்ந்த தன்மையும் உண்டு. நெய்ப்புத்தன்மை வெளிப்படையாகத் தோன்றினும் தோன்றாவிடினும் உள்ளூறப்பு

களுக்கு நெய்ப்புத் தன்மை செயலாற்ற வேண்டிய பணிகளை இவை சரிவரச் செய்கின்றன. இவ்விதம் உஷ்ணத்திற்கு மாறுன குணங்கள் பொருந்தியதால் சிறிது தாமதித்தே ஜீரணமாகக் கூடும். ஜீரணித்த நிலையிலும் தன் இயற்கையான கொழ கொழப்பை ரக்தம் போன்ற பொருள்களுடன் கலக்கச் செய்து அவற்றையும் சிறிது தடிப்படையச் செய்கின்றது. எனவே ரக்தத்தை உருவாக்கும் கல்லீரல், மண்ணீரல் இவைகள் எதிர்பார்த்த அளவுக்குச் சிறிது அதிகமாகவே உழைத்துச் செயல்பட வேண்டியிருப்பதால் அவற்றிற்கு ஓரளவு சிரமத்தை யளிக்கும்.

ஆனல் அவயவங்களில் ஏற்படும் அழற்சி நிலைகளைப் போக்குவதற்கு இந்த குணங்கள் மிகவும் உதவுகின்றன. சக்திக்கு மீறிய சாகசச் செயல்களால் மார்பு பக்கத்தில் உள்ள அவயவங்களில் சிதைவு ஏற்பட்டோ, மற்றவிதமாகவோ, வலி. வரட்சி இவற்றுடன் கூட இருமல் தோன்றும்போது பேரீச்சையின் உபயோகம் அழற்சியைக் குறைத்து குணம் தருகிறது. சிறுநீர் நாள அழற்சியால் சிறுநீர், சீழ் கலந்ததுக் போன்று வெளிப்படும் நிலையிலும் மேற்கூறியது போன்றே பேரீச்சை குணம் தருகிறது. அவ்விதமே உஷ்ணம் நிமித்தமாக வாய் மூக்கு முதலியவற்றின் வழியே ரத்தம் பெருக்கிடும் "ரத்த பித்தம்" என்னும் வியாதி, சீதரத்த பேதி, பித்த நீர் காரணமாக அவயவங்களில் எரிச்சல், மற்றும் தண்ணீர் வேட்கை, தலைச் சுற்றல், மதம் என்ற அரை குறை உணர்வு உள்ள நிலை, மயக்கம் வாந்தி முதலியவை குறைகின்றன. அரோசகம் நீங்கிப் பொருள்களைச் சுவைக்க விருப்ப முண்டாவதுடன் பலம், புஷ்டி இவைகளை அளிக்கிறது. கபம் போன்றவை சுவாஸநாளம் முதலியவற்றைப் பற்றிக்கொண்டு அடைப்பதன்மூலம் இருமல் உண்டாகும்போது பேரீச்சையின் உபயோகம் அடைப்பை எளிதில் நீக்கி இருமல், இழுப்பு ஆகியவற்றைக் குறைக்கிறது.

பலாப்பழத்தில் கூறியது போன்று விந்துவின் குணங்கள் கொண்டமையால் விந்துவின் தரம், அளவு, புணர்ச்சி சக்தி ஆகியவற்றை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. நீர்த்த விந்துவைத் தடிப்படையச் செய்கிறது.

A B C என்ற ஜீவ சத்துக்கள் பொருந்தியவையாதலால் இவற்றை ஆகாரமாக உபயோகித்தல் அவற்றின் பற்றுக் குறையைப் போக்கி உடலுக்கு வலிவூட்டுவதுடன் புத்துணர்ச்சியையும், போஷணையையும் கொடுக்கிறது. மலச்சிக்கலை அகற்றுகிறது.

பெரிய வைசூரி, மற்றும் ஜ்வரம் போன்றவைகளால் உடல் நலிந்த நிலையில் இவற்றைக் கொட்டைகளை நீக்கிப் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சியோ, சூடான பாலில் ஊறவைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்தோ எடுத்துச் சிறுவரும் பெரியோர்களும் பருகுவதால் அவர்கள் உடல் ஊட்டம் பெற்றுப் புத்துணர்ச்சியுடன் மிளிர்கிறது. சுத்தமான தண்ணீரில் ஊற வைத்துக் குடிக்கச் சாராயம் போன்ற வஸ்துக்களால் ஏற்பட்ட விஷத் தன்மை நீங்குகிறது.

இதில் இரும்புச் சத்தும், சுண்ணும்புச் சத்தும் எளிதில் உள்ளுறுப்புகளுடன் சேரும் அளவில் அடங்கிருப்பதால் நல்ல ரஸாயனமாகிறது.

குடும்ப ஔஷதங்கள் - 8.

வைச்வாநர சூர்ணம்.

மணிமந்த சூர்ணம்— என்றும் இதைக் கூறுவர்.

இதன் செய்முறை பின் வருமாறு—

இந்துப்பு	10 கிராம்	திப்பிலி	40 கிராம்
ஜீரகம்	20 ,,	சுக்கு	50 ,,
ஓமம்	30 ,,	கடுக்காய்த்தோல்	150 ,,

ஜீரகம் ஓமம் திப்பிலி இம்மூன்றையும் லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். கடுக்காயைத் தட்டி உள் விதையை நீக்கித் தோலையும் அத்துடன் ஒட்டியுள்ள சதையையும் எடுத்துக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கி மெல்லிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். உப்பு கலந்த சூர்ணமானதால் காற்றுப் படாதவாறு இறுக மூடிவைக்க வேண்டும்.

பெரியோர்கள் 1—3 கிராம் (1—1½ டீஸ்பூன்) அளவும் குழந்தைகள் வயதிற்கேற்ப ½-1 கிராம் (½-¼ டீஸ்பூன்) அளவும் சாப்பிடலாம். தினம் 2 முதல் 4 வேளை வரை உசிதப்படி வென்னீர், தேன், மோர் இவைகளுடன் சாப்பிடலாம்.

இந்த சூர்ணத்தில் கடுக்காய்த் தூள் பாதி அளவு கலந்துள்ளது. வைச்வாநரம் (எல்லாவற்றையும் எரிக்கக்கூடிய அக்னி) என்ற பெயருக்கேற்றபடி உணவை நன்கு ஜீரணமாக்கி உடலில் சேர்க்க வேண்டியவைகளைச் சேர்த்தும், வெளியேற்ற வேண்டியவைகளை

வெளியேற்றியும் உதவக் கூடியது. நல்ல ஜீர்ண மருந்து. துவர்ப்பும் காரமும் உப்பும் கணிசமாக இருப்பதால் நாக்கின் கேட்டால் ஏற்படும் அன்னத்வேஷம், உமிழ்நீர்ப் பெருக்கம். உமட்டல், எதுக் களித்தல் முதலியவைகளைப் போக்கும். தொடர்ந்து மல பந்த முள்ளவர்களுக்குத் தேங்கியுள்ள பழைய மலம் வெளியாக உதவும். அவ்விதமே உணவு செரியாமல் மலம் இளகி வெளியேறும் போதும், உணவை செரிக்கச் செய்து. மலம் இறுகி, எளிதாக வெளியேறச் செய்யும். வயிற்றுப் பொறுமல். வயிற்றில் வாயுத் தங்கல், கொழுப்புப் பதார்த்தம் செரிக்காதிருத்தல், அன்னத்வேஷம், அஜீர்ணம், நாட்பட்ட மல பந்தம், கிராணியில் அஜீர்ணமாக மலம் இளகி வெளிப் போகும் நிலை, அஜீர்ணத்தால் குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் ஏற்படும் இருமல், சளி முதலிய உபத்திரவங்கள் இவைகள் இதனுல் குணப்படும். வயதான காலத்தில் ஜீர்ண சக்தி குன்றியவர்கள் இரவில் தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர ஜீர்ண சக்தி சீராகி இரைப்பை, கல்லீரல், குடல் முதலியவை சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். —[எஸ். வி. ரா.]

எந்த உறுப்பு முக்கியம் :

உடல் வளர்ச்சியில் உணவின் முக்கியத்துவத்தை யாவரும் அறிவர். அதையொட்டி வயிற்றுக்கும் முக்கியத்துவம் ஏற்படும். இப்படி ஒரு கதை உண்டு. உடலின் உறுப்புகள் ஒரு நாள் ஒன்றோடொன்று போட்டி யிட்டன. எந்த உறுப்பு முக்கியமானது என்பதே விவாதத்திற்கு விஷயம். கண், காது, மூக்கு, கை, கால், வாய் என ஒவ்வொன்றும், தான் தான் முக்கியமென வாதித்தது. இவ் வாதத்தைப் பொறுமையுடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்த வயிறு சற்று ஒதுங்கி நின்றது. தன் முக்கியத்துவத்தை நிரூபிக்க அது ஒரு திட்டம் வகுத்தது. அன்று முழுவதும் அது உணவை ஏற்கவில்லை. மறுநாள் வாதத்தில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்த உறுப்புகள் செயலிழந்தன. இவ்விதம் மௌனமாகவே தன் முக்கியத்துவத்தை வயிறு நிரூபித்துக் காட்டியது.

ஆரோக்கிய ஸாதனங்கள்

(Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M., சென்னை)

9. தேகப்பயிற்சி — யோகாஸனங்கள்.

சென்ற இதழில் தேகப் பயிற்சியைப் பற்றிச் சொல்லும் பொழுது தனிப்பட்ட முறையிலும், கூட்டு முறையிலும் செய்ய வேண்டியவற்றைப் பற்றி எழுதினோம். தனிப்பட்ட வகையில் செய்யக்கூடியனவற்றுள் யோகாஸனங்களும் சேர்க்கப்படு கின்றன.

யோகாஸனங்களை வெறும் தேகப்பயிற்சி என்று சொல்வது பிழையாகும். சில சமயங்களில், சில ஆஸனங்களைப் பழகுவதால் பல வியாதிகளைத் தடுக்கக் கூடுமென்றும், வந்த வியாதிகளையும் போக்கக் கூடுமென்றும் சொல்கிறார்கள். மனிதருக்கு நான்கு புருஷார்த்தங்கள் உண்டு. அவைகள் தர்மம், பொருளீட்டுதல், இன்பமநுபவித்தல், மோக்ஷத்தைப் பெறுதல் என்பனவாம். யோக மார்க்கத்தினால் மோக்ஷத்தை அடைய விரும்புகிறவர்கள் யோகத்திற்குச் சாதகமாக ஆஸனங்களையும் பழக வேண்டுமென்கின்றனர். அப்படிப் பழகுவதால், தேக ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு, நோய் வராமல் தடுப்பதால் யோக ஸாதனம் சீக்கிரமேற்படும் என்கின்றனர். அது உண்மையே. பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில், 'स्थिरसुखमासनम्' ஆஸனம், அசையாமலிருக்க உதவுவதாகவும், சுகமுள்ளதாகவுமிருக்க வேண்டுமென்கிறார். அதாவது சரீரத்தைத் துன்புறுத்தி ஆஸனங்களைப் பழகக்கூடாது. சரீரத்தில் வேதனை இருந்தால் மனம் நிலைக்காது. எந்த ஒரு தேக நிலையில் ஆஸனம் தேகத்திற்குச் சுகத்தைக் கொடுக்கிறதோ அதுதான் சரியான ஆஸனம் என்கிறார். இதையே ஹடயோகத்தில் விரிவாக எழுதியுள்ளார்கள். யோகாஸனங்கள் குறைந்தது 84 வகையாக உள்ளன. ஒவ்வொரு ஆஸனத்திற்கும் தனிப்பட்ட பலன்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. தியானத்திற்காகக் கூறப்பட்ட பத்மாஸனம், ஸித்தாஸனங்களைத் தவிர மற்ற ஆஸனங்களைச் சிறிது சிறிதாகப் பழக வேண்டும். வயதிற்கு ஏற்ற மாதிரியும் காலத்திற்கு ஏற்ற மாதிரியும் தான் பழக வேண்டும். ஆஸனங்கள் செய்யும்பொழுது தேகத்திற்குக் கஷ்டம் ஏற்படக்கூடாது. ஆரம்ப காலத்தில் சிறிது பிரயத்தினம் செய்ய வேண்டியதுதான். ஆனால் சில காலம் பழகிய பிறகு அவைகள் சுலபமாகச் செய்ய முடிய வேண்டும். அப்படி சுலபமாகச் செய்ய முடியாவிட்டால்

அந்த ஆஸனப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் அங்கங்களில் ஏதோ கெடுதல் இருக்க வேண்டுமென்று அதை நீக்கி மற்ற ஆஸனங்களைச் செய்ய முயல வேண்டும். இதைத்தான் பதஞ்சலி முனிவர் "प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्यां" என்ற சூத்திரத்தினால் விளக்குகிறார். அதாவது கிரமமாக ஆஸனங்களைச் செய்து சிறிது சிறிதாக பிரயத்தினங்களை தளர்ச்சி அடையச் செய்ய வேண்டும்.

சமீப காலத்தில் யோகாஸனங்களில் ஒரு மறுமலர்ச்சி உண்டாகி யிருக்கிறது. கேவலம் யோகிகளுக்கு மட்டும்தான் யோகாஸனங்களின் பயிற்சி என்பது போய், எல்லோரும் அதைப் பழகலாம் என்றும் அப்படிப் பழகுவதால் சில வியாதிகளை குணப்படுத்த முடியுமென்றும், பல வியாதிகளைத் தடுக்க முடியுமென்றும், பல புத்தகங்களிலும், பத்திரிகைகளிலும் வெளியாகின்றன. தற்சமயம் நமது உத்தேசம், எந்தெந்த ஆஸனங்களால் எந்தெந்த ரோகங்களை நிவர்த்திக்க முடியும்; எவைகளைத் தடுக்க முடியுமென்பதுடன் தேக ஆரோக்கியத்தைக் காப்பது எப்படி என்பதே. அதைப்பற்றி சிறிது விவரிப்போம்.

நமது உடலில் மற்ற எல்லா இடங்களையும் விட முக்கியமான அவயவங்கள் மார்பிலும், அதற்குக் கீழே உள்ள வயிற்றிலும்தானிருக்கின்றன. மற்றபடி முக்கியமான இடம் தலை. மார்பில் நுரையீரலும், ஹிருதயமும் இருக்கின்றன. வயிற்றில் எல்லாவிதமான ஜீரண அவயவங்களுமிருக்கின்றன. உதாரணமாக ஆமாசயம் கல்லீரல் மண்ணீரல். அக்நியாசயம், குடல் என்பன இருக்கின்றன. இவைகள் எல்லாம் நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தை ஜீரணமாக்க உதவுவதுடன், அவைகளை எந்தெந்த சமயத்தில் தேக போஷணத்திற்காக உபயோகப்படுத்த வேண்டுமோ அப்போது உபயோகப்படுத்துவதற்கும் உபயோகமாகின்றன, உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆகாரம் தான் முக்கியமானது. ஹிருதயமும் நுரையீரலும் மனிதன் உயிருடன் இருப்பதற்கு முக்கியமாகின்றன. நமது தேகத்தில் இடைவிடாதுஉண்டாகிற கரிமல வாயுவைப் போக்கி, ரத்தத்தை சுத்தமாக்கி, அந்த ரக்தத்தை தேகமெங்கும் பரப்பி. தேக அணுக்களுக்கு போஷணை அளித்து, அவற்றால் விடப்படும் மலங்களைத் திரும்பவும் நுரையீரலுக்கு கொண்டுவருவது போன்ற காரியங்களைச் செய்கின்றன. கண், மூக்கு. காது, நா என்கிற நான்கு ஞானேந்திரியங்கள் தலையிலிருப்பதுடன், அவைகளை இயக்கும்படியான மனதும் தலையில் தான் இருக்கிறது. (மனதின் இருப்பிடம் நமது

சாஸ்திரங்களில் பலவிதமாகக் குறிப்பிட்டிருப்பினும் — இவ்விடத்தில் 'மூளை' என்றே கொண்டு எழுதப்படுகிறது) கால்களும் கைகளும் வெறும் தசைநார்களுடன் கூடிய எலும்புகளே. வேலை செய்யவும், நடமாடவும்தான் இவைகள் உபயோகப்படுகின்றன. ஆக நமது நோக்கம் ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானால் மூளையும் புலன்களின் உபகரணங்களும் நன்றாக வேலை செய்ய வேண்டும். மார்பிலும் வயிற்றிலுமிருக்கிற அவயவங்கள் நன்றாக வேலை செய்ய வேண்டும். நவீன தேகப் பயிற்சி முறைகளில் அநேகமாக கால் கைகளிலிருக்கிற தசை நார்களை வலுப்படுத்தும் முயற்சிதான் அதிகமாகிறது. யோகாஸன முறைகள் அதிகமாக வயிற்றிலிருக்கின்ற அவயவங்களையும், மார்பிலிருக்கின்ற அவயவங்களையும் மூளையையும் அதிகமாக வலுப்படுத்த எத்தனிக்கின்றன. ஓடுவது குதிப்பது என்கிற வியாயாம பயிற்சிகளில் தேகம் மட்டுந்தான் இயங்குகிறது. ஆனால் யோகாஸனப் பயிற்சிகளில் மனதும் வேலை செய்கிறது. தற்காலத்தில் தேகப்பயிற்சிக்காக ஆடும் விளையாட்டுகளில் பெரிதும் போட்டி மனப்பான்மை போற்றப் படுகிறது. அவ்விதமான போட்டிகளில் தேக ஆரோக்கியத்திற்கு குறைவு உண்டாக்கும் கோபம், பொறாமை போன்ற மனோவேகங்கள் உண்டாக இடமிருக்கிறது. ஆனால் யோகாஸனப் பயிற்சியில் மனது சாந்தமடைகிறது. இவைகள் அவனவன் தனித்தனியாகப் பழகுவதால் போட்டி மனப்பான்மைக்கு இடமே இல்லாமல் போகிறது. அதனால்தான் யோகாஸனங்கள் பழகுகிறவர்களுக்கு மனோ தேக வியாதிகள் சீக்கிரம் குணமடைகின்றன என்று சொல்லுகிறார்கள்.

யோகாஸன முறைகள் பல புத்தகங்கள் மூலம் வெளியாகி இருக்கின்றன. அவைகளைப் படித்தே பலர் செய்முறைக்கு கொண்டு வந்திருக்கிறார்கள். இருந்தாலும் குருபரம்பரையாக கற்றவர்களிடமிருந்து பழகுவதுதான் நல்லது. குருவில்லாத எந்த வித்தையையும் கசடறக் கற்க முடியாது. அதேபோன்று யோகாஸனங்களையும் முறையாகக் கற்றவர்களிடமிருந்து கற்பதே முறையாகும்.

தேகப்பயிற்சிக்கு எல்லா ஆஸனங்களையும் கற்கவும், பழகவும் வேண்டாம். சில முக்கிய ஆஸனங்களைத் தினந்தோறும் 15—20 நிமிஷங்கள் பழகினால் போதுமானது. அவைகள் எவை எவை என்பதை அடுத்த இதழில் கவனிப்போம்.

வாயு பித்த கபங்கள் (3)

பித்தம்.

பித்த தாதுவின் ஐந்து வித உட்பிரிவுகளுக்கு பாசக பித்தம், ரஞ்ஜக பித்தம், ப்ராஜக பித்தம், ஆலோசக பித்தம், ஸாதக பித்தம் என்று பெயர்கள், தேஹத்தில் நடக்கும் அக்நி கார்யங்கள் அனைத்தும் பித்தத்தின் சக்தியினுல்தான். ஆதலால் சாஸ்திரங்களில் பித்தத்தை அக்நியென்றும் அழைப்பதுண்டு.

பாசக பித்தம்

வயிற்றினுள் அடங்கியுள்ள ஆமாசயம் ப்க்வாசயம் எனப்படும் இரைப்பை-குடல்களினுள்ளே பிரதான ஸ்தானம் உடையது. உண்ணும் ஸகலவித அன்ன பானங்களைப் பக்குவம் செய்கிறது. பக்குவப் படுத்தி உணவின் ஸாரத்தையும் சக்கையையும் தனியே பிரிக்கின்றது. வயிற்றினுள்ளிருக்கும் இந்த பாசக பித்தமே உடலின் மற்ற முழு இடங்களிலும் நடைபெறும் அக்னி கார்யங்களை அன்ன ரஸ வழியே ஊடுருவிச் சென்று செய்விக்கின்றது. இதனுடைய கெடுதியினுல் ஆம தோஷம். ஆமதோஷந்தான் எல்லா நோய்களுக்கும் காரணம்.

ரஞ்ஜக பித்தம்

யகிருத் பிலீஹா என்று சொல்லப்படும் கல்லீரல் மண்ணீரல் களின் உள்ளே இருப்புக் கொண்டு, ரக்த கணிகைகளை உத்பத்தி செய்து அன்ன ரஸத்தை ரக்த தாதுவாக்குகிறது. யகிருத் பிலீஹங்களில் வளரும் இந்த ரஞ்ஜக பித்தத்தின் கார்யத்தில் ஏற்படும் கெடுதியினுல் தான் பாண்டு ரோகம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன

பிராஜக பித்தம்.

உடல் முழுவதிலும் தோலின் அடிப்புறத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது. தோலின் நிறங்களையும் நிழல்களையும் உண்டாக்குகிறது; வெளிப்படுத்துகிறது. உடலின் இயற்கை உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகிறது, காப்பாற்றுகிறது. வியர்வை மூலம் சமனம் செய்கிறது. தோலின் மேல் பூசப்படும் எண்ணெய் முதலியதை அல்லது வார்க்கப்படும் நீர் முதலியதைப் பக்குவப்படுத்தி தோலின் துவாரங்கள் வழியாக உள்ளே ஆகர்ஷித்து சரீர தாதுக்களில் சேர்ப்பிக்கிறது. இந்தப் பித்தத்தின் கெடுதியினுல் பல தோல் வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

ஆலோசக பித்தம்

கண்ணினுள்ளே கடைசி படலத்தில் இருக்கும் ஒளியைக் காட்டும் ஸ்படிகக் கண்ணாடி போன்ற வஸ்துவில் இருப்பது. வெளியிலிருக்கும் வஸ்துக்களின் கிரணங்கள் கண் துவாரம் வழியே ஊடுருவி இதன்மேல் விழுந்ததும் பிரதிபிம்பிக்கச் செய்து வஸ்துக்களின் உருவ ஞானத்தை உண்டுபண்ண உதவுகிறது. இதில் ஏற்படும் கெடுதியினால் நேத்திர நோய்கள்.

ஸாதக பித்தம்

ஜீவாத்மாவும் மனஸ்ஸும் இருக்கும் ஹிருதய ஸ்தானத்தில் உள்ளது. புத்தியின் தூய்மையினால் செய்யும் காரியங்களான மேதை. படிப்பு, ஸாமர்த்தியம். விவேகம், ஆராய்ச்சி, உன்மேஷம் பிரதிபை முதலிய மனஸ்ஸின் ஸத்வ குணத்தைச் சார்ந்த காரியங்களைச் செய்கிறது. ஸாதக பித்தத்தில் ஏற்படும் குற்றங்களால் புத்தியின் தூய்மை கூர்மை மங்குகிறது.

கபம்

கபத்திற்கு "சிலேஷ்மா" என்றும் "பலாஸம்" என்றும் மற்றும் இரு பெயர்கள் உண்டு. சிலேஷ்மாவின் ஐந்து வித உட்பிரிவுகளுக்கு கிலேதக சிலேஷ்மா, அவலம்பக சிலேஷ்மா, போதக சிலேஷ்மா, தர்ப்பக சிலேஷ்மா, சிலேஷக சிலேஷ்மா என்று பெயர்,

கிலேதக சிலேஷ்மா.

இது ஆமாசயத்தினுள்ளே உத்பத்தியும் வளர்ச்சியும் பெற்றுள்ளது. பிசுபிசுப்பு, நெய்ப்பு. பளபளப்பு, தெளிவு, பாதி தளர்ந்த வஸ்து. மார்பின் கீழுள்ள ஆமாசயத்திலும். மார்பினுள்ளேயுள்ள புப்புஸங்களின் இடையில் சிலேஷ்ம பூ என்று பெயருள்ள இடத்திலும் மூலஸ்தானம் வைத்துக்கொண்டு அங்கிருந்தே முழுவதிற்கும் தாப சாந்தி தரும் ஜலசக்தி காரியத்தை நிரந்தரமாய் செய்து கொண்டிருக்கிறது. கடின அன்னத்திற்கும் நெய்ப்புக் கொடுத்து எளிதில் ஜீர்ணமாகி விட உதவி செய்கிறது. இந்த கிலேதக சிலேஷ்மாவின் கேடுகளால் உடலில் வரட்சியும் மலச்சிக்கலும் வெப்பமும் சுவாஸ காஸ ரோகமும் ஏற்படும்.

அவலம்பக சிலேஷ்மா

மார்பினுள்ளே புப்புஸத்திலும், ஹிருதயத்திலும் சுற்றியுள்ள கலைகளில் (membranes)ஸ்வச்சமான திரவ உருவில் இருந்துகொண்டு மிக முக்கியமான அவ்விரு ஆசயங்களையும் தாங்கிக்கொண்டிருக்

கிறது. இதில் ஏற்படும் கெடுதியினால் உர:க்ஷதம், சுவாஸ காஸ நோய்கள், ஹிருதய நோய்கள் ஏற்படலாம்.

போதக சிலேஷ்மா

வாயில், நாக்கின் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகளில் உண்டாகி ஆகாரத்தின் சுவைகளை அறிய உதவியாயிருக்கிறது. உப்பு புளி முதலிய தனிப் பட்ட ரஸங்களைக் காட்டுவதால் இதற்கு 'ரஸக ' சிலேஷ்மா என்றும் ஒரு பெயருண்டு.

தர்ப்பக சிலேஷ்மா

இது சிரஸ்ஸினுள்ளே மூளையில் இருந்துகொண்டு இந்திரியங் களுடைய மூலஸ்தானங்களுக்கு நெய்ப்புத்தன்மை கொடுத்து போஷக கிரந்திகள் மூலம் போஷணத்தையும் ஊட்டுவித்து, புலன் கள் விஷயங்களை வாங்கி அறிவிக்கும் கார்யங்களில் விசேஷ உதவி செய்கின்றது. தமோ குணத்தினால் ஏற்படும் உறக்கமும் இந்த தர்ப்பக சிலேஷ்மாவின் இயற்கைக் கார்யமே. இதில் விளையும் கெடுதியினால் ஐம்புலன்களின் கருவிகளின் அலுவல்களிலும் நித்திரை யிலும் கெடுதிகள் காணலாம்.

சிலேஷக சிலேஷ்மா

தேஹத்தில் உள்ள சிறிய பெரிய ஸகல பூட்டுகளுக்கிடையே கட்டுத் தளராமல் வழவழப்பை யுண்டு பண்ணிக்கொண்டிருக்கிற பசை வஸ்து. இதன் கோளாறினால் கீல் பிடிப்பு, முடக்கு வலி முதலிய நோய்கள் விளையும்.

இவ்வாறு ஸமநிலையில் இருக்கும் வாயு பித்த கபங்கள் ஒவ்வொன் றும் ஐந்து ஐந்து வகைகளாய் பிரிந்து இருந்துகொண்டு மனிதரின் உடலில் நடக்க வேண்டிய ஸகலமான இயற்கைக் காரியங்களை நடத்தி உடலை நோயற்ற ஸமநிலையில் காப்பாற்றுகின்றன.

உடலில் ஏற்படும் எந்த விதக் கெடுதலும் கஷ்டமும் வாத பித்தகபங்களுடைய ஸமநிலையில் ஏற்படும் ஏற்றத் தாழ்வினால்தான் விளைகின்றன. வாயு பித்த கபங்களின் ஏற்றத் தாழ்வின் அறிகுறி களைத் தொடர்ந்து விளக்குவோம்.



பணமா ? ஆரோக்கியமா ?

கதாஸரித் ஸாகரத்தில் ஒரு கதை. சிறந்த தயாளனை அரசனிடத்தில் யசோவர்மன் பணி புரிகிறன். ஆனல் அவனுக்கு ஊழியத்திற் கேற்ற ஊதியம் கிடைக்கவில்லை. ஏனே அவனிடம் மாத்திரம் அரசனுக்கு மனம் இளகுவதில்லை. யசோவர்மன் தன் நிலையை வெறுத்துத் தேவியைக் குறித்து தவமிருந்தான். தேவி பிரஸன்னமாகி "உனக்கு பணம் வேண்டுமா? போகம் வேண்டுமா" என்று கேட்டாள். யசோவர்மனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. பணமிருந்தால் போகம் கிட்டாதோ? தேவியின் கருத்து என்ன? இதைத் தேவியையே கேட்டான். "அர்த்த வர்மா போகவர்மா என்று இரு வியாபாரிகள் இந்நகரில் உள்ளனர். அவர்கள் வீட்டில் ஒவ்வொரு நாள் தங்கி இதுபற்றித் தெளிந்து பின்னர் உனக்குத் தேவை எது? என்பதைச் சொல்லலாம்" என தேவி ஆணையிட்டு மறைந்து விட்டாள்.

அர்த்தவர்மன் வீட்டிற்குச் சென்ற யசோவர்மன் அவனது ஐச்வர்யத்தைப் பார்த்து மலைத்து விட்டான். அர்த்தவர்மனும் இவனை விருந்தாளியாக ஏற்றன். இவனுக்காக பலத்த விருந்து. விருந்தாளிக்கு மாமிச உணவு, நெய் பக்ஷணங்கள் அனைத்தும் நிறைவு ஏற்படுமளவிற்குப் பரிமாறப் பட்டன. பக்கத்திலிருந்த அர்த்தவர்மா நெய் முதலியவைகளை மிகவும் குறைந்த அளவில் போட்டுக் கொண்டு சத்துமாவை முக்கிய உணவாகச் சிறிதளவே சாப்பிட்டான். யசோவர்மன் இதைப் பற்றி விசாரித்ததற்கு உனது மரியாதைக்காகத் தான் இவ்வளவிலாவது சாப்பிட்டது. வெறும் சத்துமாவும் நெய் சிறிதளவும் சாப்பிடுவது தான் வழக்கம். இல்லாவிடில் ஜீர்ணமாகாமல் வயிற்றில் வலி வந்து விடும். என்றன். முன் அவனது ஐச்வர்யத்தைக் கண்டு மலைத்த யசோவர்மன் இப்போது இந்த தீன நிலை— வயிறளவில் உண்ணக்கூட முடியாத நிலை— கண்டு வருந்தினன். இருவரும் ஓரிடத்தில் படுத்துத் தூங்கினர். யசோவர்மன் "ஏன் அளவுக்கு மீறி சாப்பிட்டாய்" என சிலர் அர்த்தவர்மனைத் துன்புறுத்துவதாகக் கனக் கண்டான். உடன் விழித்தெழுந்தவனுக்கு அர்த்தவர்மன் வயிற்று வலியால் புழுவாகத் துடிப்பது தெரிந்தது, சாப்பிட்டதற்கு அதிகமாக வாந்தி எடுத்தான். பலத்த சிகித்ஸை செய்ததும் வயிற்று வலி குறைந்தது. பொருளிருந்தும் வசதியிருந்தும் வாய்ப்பிருந்தும் அனுபவிக்கக் கொடுத்து வைக்காதவன் என்ற எண்ணத்துடன் யசோவர்மன் வெளியேறினன்.

மறுநாள் போகவர்மன் வீட்டில் யசோவர்மனுக்கு விருந்துக்கு ஏற்பாடு. கட்டுக்கடங்கிய வியாபாரம். அதிக முதலீடு இல்லை. பொருள் கைக்குக்கை மாறும்போது கிடைக்கும் லாபம் அது அவன் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யப் போதுமானது. வீடு லக்ஷ்மீகரமாக இருந்தது. ஆடம்பரமில்லாத வாழ்க்கை எனினும் வீட்டில் நடக்கும் ஒவ்வொரு செயலிலும் நிறைவு தெரிந்தது. ஆனந்தமும் அமைதியும் தாண்டவமாடின. குறைந்த தேவை. தேவையை நிரப்பப் போதுமான பொருள். சம்பாதித்த பொருளை மன நிறைவுடன் அனுபவிக்கத் தக்க வசதியும் சக்தியும். தேவைக்கு மீறிய பொருளிருந்தும் அனுபவிக்க முடியாத அர்த்தவர்மனின் நிலையையும் காணோம். அனுபவிக்கும் சக்தி இருந்தும் தேவைக்குப் போதுமான பொருள் இல்லாத தனது நிலையையும் காணோம். குறைந்த தேவையும் தேவைக்கேற்ற பொருளும், தான் ஈட்டிய பொருளால் கிடைத்த போகத்தை அனுபவிக்கும் சக்தியும் இவ்விரண்டிலும் மனநிறைவும் உள்ள போகவர்மனின் வாழ்க்கை தான் உயர்ந்தது என்று யசோவர்மன் தெளிந்தான். தேவி அவனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றியிருப்பாள். கதை முடிந்தது.

தேவையைப் பெருக்கிக் கொண்டே போவது, அதைச் சமாளிக்கப் பொருளீட்டுவது, அளவிற்கு மீறி உழைத்துப் பணம் சம்பாதிப்பது, அப்படி சம்பாதித்த பின் அதைக் கொண்டு அனுபவிக்க முடியாமல் திண்டாடுவது-ஆக வாழ்க்கையின் லக்ஷ்யமே எது என்று புரியாத நிலை. கடிகாரத்தின் முள்ளில் கண்ணும் பாங்குக் கணக்கில் கருத்தும், இன்கம்டாக்ஸ் நினைப்புமாக இரவு பகல் திணறி சாப்பிடக்கூட போது இல்லாமல் இருப்பவர் எத்தனையோ?

"எப்போதும் பணம் பணம் என்று அமைதியில்லாமல் அலைந்து கொண்டே இருக்கிறாயே! மனம் அமைதி பெற தினமும் சிறிது நேரம் கடவுளைத் தியானித்து வருவது உனக்கு நல்லது" என ஒரு பெரியவர் உபதேசித்தார். "அது எல்லாம் ரிடயரானதும் செய்ய நினைக்கிறேன்" என்று பதில் வந்தது. "அப்படியானால் உன் கல்யாணத்தையும் ரிடயர் ஆனதும் வைத்துக் கொண்டிருந்திருக்கலாம்" என்றார் அந்தக் கிழவர் வருத்தத்துடன். குடும்பத்தைக்கூட கவனிக்காமல் பணத்திற்காக அலைபவரைப்பற்றி வேறு எப்படி குறிப்பிடுவது. "ரிடயரான பிறகு" என்று ஒரு காலம் இவருக்கு இருக்குமா என்று கிழவரின் சந்தேகம்.

உண்டிக்கழகு

(ஆயுர்வேதாசார்ய B. வைத்யநாதன், அடையார்)

3. உணவு வகை — வரிசை அமைப்பு.

சமைத்தும் சமைக்காமல் பச்சையாகவும் உணவாக உபயோகிக்கப்படும் பொருள் அனைத்தையும் மூன்று வகைகளில் பிரித்துள்ளனர். ஸாத்விகம், ராஜஸம், தாமஸம் என்று அவை குறிப்பிடப்படுகின்றன. புத்தியும் மனமும் ஸத்துவம் ரஜஸ் தமஸ் என்ற முக்குணங்களின் ஆளுகைக்குட்பட்டவை. மனிதன் என்ற சொல்லே மனத்தின் வசப்பட்டு இயங்குபவன் என்பதால் ஏற்பட்டது. மனிதனின் வாழ்க்கையில் மனமும் புத்தியும் பெரும் பங்கு கொள்கின்றன. உடலை வளர்க்க உதவும் உணவு மனத்தையும் புத்தியையும் வளர்க்கவும் பயன்பட வேண்டும். அதனால் சாப்பிடும் உணவு மனத்தின் முக்குணங்களில் எத்தகைய மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை அறிந்து தேவைக் கேற்ப வரிசை அளவு முதலியவைகளை வகுத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகிறது.

ஸத்வம் என்பது அறிவையும், ரஜஸ் என்பன பிரவிருத்தி—முயற்சியையும், தமஸ் என்பது இவ்விரண்டையும் கட்டுப்படுத்துவதையும் குறிக்கும்.

இந்த முக்கூட்டில் ஸத்வ குணம் ஒருவரிடம் மிகுந்து காணில் பகுத்தறிவு, பொறுமை, சந்தோஷம், மென்மை, தயை, பாபச் செயல்களில் வெறுப்புணர்ச்சியுடன் கூடிய வெட்கம், ஸரளமான தன்மை. மனத் தெளிவு, பற்றற்றிருத்தல், உடல் லேசாக இருத்தல் இவை எல்லாம் காணப்படுகின்றன. இக்குணங்கள் நிறைவு பெற்றிருப்பதால் இன்றியமையாது ஸுகமும் ஏற்படுகின்றது. ஸத்வ குணம் நிரம்பிய உணவையும் பழக்கங்களையும் அதிகமாக ஸேவிக்கும்போது இந்த ஸாத்விக குணங்கள் நிரம்பிக் காணுகின்றன.

ரஜோ குணம் அதிகமாகக் காணும்போது அஹங்காரம், உணர்வுக் கொந்தளிப்பால் நிலை தடுமாறுவது(மதம்)பேராசை, பொறாமை. கவலை, பற்று அதிகமாதல், சுறுசுறுப்பு, எதையுமே ஆழ்ந்து யோசிக்காமல் பரபரப்புடன் ஈடுபடுதல், கஷ்ட சமயங்களில் எவ்வித சிந்தனையுமில்லாமல் நிலைமைகளை சமாளிக்கும் தீவிரம் இக்குணங்களால் இன்றியமையாது ஏற்படக் கூடிய சஞ்சலமும் துக்கமும் இவை அதிகமாகக் காணும். ரஜோ குணத்தை வளர்க்கக் கூடிய உணவுகளும் பழக்கங்களும் அதிகமாக ஸேவிக்கப்படும் போது இந்த ராஜஸ குணங்கள் மனிதனிடத்தில் மேலிட்டு நிற்கின்றன.

தமோ குணம் அதிகமாகக் காணும்போது ஸாத்விக ராஜஸ குணங்கள் அடக்கப்பட்டு அறிவு மந்தப்படுதல், சோம்பல், அசதி, ஒரு வேலையிலும் ஈடுபடாதிருத்தல், ஏக்கம், புத்தி மயக்கம், மெத்தனமாயிருத்தல், ஒருவன் தூண்டினலன்றி வேலையில் ஈடுபாடற்றிருத்தல், தூண்டப்பட்டாலும் தூண்டப்பெற்ற அளவிற்கு மேல் வேலை செய்யாதிருத்தல், தூண்டப்பட்ட அளவிற்குக்கூட அடிக்கடி தூண்டுதல் தேவைப்படுதல். இவைகளால் ஸுகமா துக்கமா என்ற பகுத்தறிவற்றிருத்தல் இவை எல்லாம் காணும். தமோ குணத்தை வளர்க்கும் உணவுகளும் பழக்கங்களும் அதிகமாக ஸேவிக்கப்படும்போது இக்குணம் மேலிட்டு நிற்கும்.

ஒரு மனிதனை தனி ஸாத்விகனுகவோ தனி ராஜஸனுகவோ தனி தாமஸனுகவோ காண முடியாது. சூழ்நிலை ஸஹவாஸம் முதலிய பல்வேறு காரணங்கள் அவ்விதம் இருக்க விடுவதில்லை. சிலரிடம் மற்ற இரு குணங்களைவிட ஒரு குணம் அதிகமாகக் காணலாம். அதைக் கொண்டுதான் அவனை ஸாத்விகனென்றே ராஜஸன் என்றே குறிப்பிட வேண்டும்

ஸாத்விக பிரகிருதி மிகவும் உயர்ந்த தென்பர். இதற்காக உலகில் உள்ள எல்லோரும் ஸாத்விகர்களாக முடியாது. சிற்சில தொழில்களுக்கு ஒரு ஒரு குணம் தான் சரியாக அமையும். சில தொழில்களுக்கு இரு குணங்கள் மேலிட்டு இருப்பது நல்லது. பொதுவாக எல்லோருக்குமே ஸத்வ குணம் மேலிட்டு தமோ குணமோ ரஜோகுணமோ அதற்கு அனுசரணையாக அமைந்தால் ஸமுதாயம் நன்கு வளரும். இதை யெல்லாம் உணவாலும் பழக்க வழக்கங்களாலும் அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

தொழிலுக்கும் செயலுக்கும் ஏற்ப இந்த குணங்கள் எவ்விதம் உதவுகின்றன என்று கவனிப்பதும் இங்கு அவசியம். உடல்—மனத் தூய்மை, பெரியோர்களிடத்தில் அன்பு, ஸமுதாய ரீதியில் ஏற்பட்ட பழக்கங்களில் நன்மதிப்பு, நாணயம், மத்யஸ்த நிலையிலிருந்து சீர் தூக்கிப் பார்த்தல், தீர்க்கதர்சியாதல், விருப்பு வெறுப்பின்றி ஆணையிடவோ, ஆணையைப் பரிபாலிக்கவோ அதிகாரம், விக்ஞான ஆராய்ச்சி, நீசத்தனமான காரியங்களில் ஈடுபடாமல் தன் மதிப்பைக் காப்பாற்றும் தன்மை, மனத்தெளிவு, தேச கால சூழ்நிலையை யொட்டி, வருங்காலத்தைக் கருத்திற்கொண்டு திட்டமிடுதல், தேச க்ஷேமத்திற்கான திட்டங்கள் வகுத்தல் இவை யனைத்திலும் ஈடுபடக் கூடியவன் ஸத்வ குணம் மேலிட்டவனுக இருந்தால் தான் நல்ல பலன் கிட்டும்.

பொருளீட்டுதல், சூரத்தன்மை, தீவிரமான நடவடிக்கைகள் எடுத்தல், அஸூயை, பொறுமை, ஆத்திரம், அஹங்காரம்; தயை

யின்மை, கபடம், பிறருக்குப் பங்கு கொடுக்காமலிருத்தல், பசி தாகத்தைப்பொருட்படுத்தாது காரியங்களில்முனேதல், ஓய்ச்சலின்றி உடலை வருத்தி உழைத்தல், அதிக உணவு, சஞ்சலத் தன்மை, க்ரூரத் தன்மை ஸாஹஸச் செயல்கள், உடல் — மனச் சுத்தியைப் பொருட்படுத்தாதிருத்தல் இந்த குணங்கள் தேவைப்படக்கூடிய தொழிலிலுள்ளவர்கள் ரஜோகுணம் மிகுந்தவர்களாயிருந்தால் தான் பலன் கிட்டும்.

மூளையை அதிகமாகப் பயன்படுத்தாமல் உடல் உழைப்பு மாத்திரம் உள்ள காரியங்களில் ஈடுபடுதல், ஒரே சீரான காரியத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்தல், சுறுசுறுப்பின்மை, எதிலுமே விருப்பில்லாதிருத்தல். நாகரிகம் சுத்தம் அழகு இவைகளைப் பகுத்தறிய முடியாமை, ஒரே இடத்தில் வாஸம், உணவைத் தவிர வேறு எதிலுமே தானே ஈடுபடாமலிருத்தல், உத்ஸாஹமின்மை. இந்த குணங்கள் தேவையுள்ள சில தொழில்களும் உள்ளன. அதில் ஈடுபடுபவர் தாமஸ குணம் மிகுந்தவர்களாக இருந்தால் தான் முடியும்.

பொதுவாக ஸத்துவமும் ரஜோகுணமும் பெருவாரியான தொழில்முறைகளில் தேவைப்படும். தமோ குணம் இவ்விரண்டும் அளவுக்கு மீறிப் போகாமலிருக்குமாறு கட்டுப்படுத்தச் சில நிலைகளில் குறிப்பிட்ட அளவில் தேவையாக இருக்கலாம்.

இக்குணங்களை வளர்க்க உதவும் உணவுவகை எவை என்பதை இனி கவனிப்போம்.

தாமஸ உணவு ;

உண்டிக்கு உபயோகிக்கும் பொருள்களைச் சமைக்க அதனதன் தன்மைக்குத் தகுந்தாற்போல போதிய அளவு உஷ்ணம் தேவைப்படுகிறது. அவ்விதம் போதிய அளவு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்காமலும், அதனதன் இயற்கைச் சுவை மாறும் அளவிற்கு அதிகமாகச் சூடு கொடுத்துத் தயாரித்தவைகளும், ஊசல் வாடை, துர்நாற்றம் உள்ளவையும், சில மணிகளோ, சில நாட்களோ தங்கிப் புதுமையிழந்தவைகளும், பிறர் புசித்தபின் மிஞ்சியுள்ளவையும், இறைவனுக்கு நிவேதனம் செய்து மிஞ்சியது என்றல்லாது புலன்களைத் திருப்தி செய்வதற்கெனவே தயாரிக்கப்பட்டவைகளும், புத்தி சக்தியை அதிகரிக்காது உடலை மட்டுமே பராமரிப்பதுமான ஆகாரங்கள் " தாமஸம் " என்ற வகுப்பைச் சார்ந்தவை.

(தொடரும்)

'ஆரோக்கியம்' வாசகர்களுக்கு :

ஆயுர்வேத நூல்

ஆயுர்வேதத்தைக் கற்க விரும்பும் பல அன்பர்கள் ஆயுர்வேத விஷயங்களை எளிதில் சுருக்கமாகப் புகட்டும் நூல் தமிழில் இருந்தால் அனுப்புமாறு எமக்கு எழுதுகின்றனர். அவர்களுக்கு ஆயுர்வேத ஸாரம் என்று தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம் வெளியிட்டுள்ள நூலைச் சிபார்சு செய்கிறோம். அதன் விலை ரூ. 2—50. தபால் செலவு 0—75. முன் பணம் அனுப்ப வேண்டும். வி. பி. கிடையாது. கிடைக்குமிடம் :—

தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மஹாமண்டலம்,
சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

ஆரோக்கியம் முன் இதழ்கள் கைவசமில்லை.

புதிதாகச் சந்தாதாரராகச் சேரும் பல அன்பர்கள் **ஆரோக்கியத்தின்** ஆரம்ப இதழிலிருந்தே அனுப்பச் சொல்கிறார்கள். ஜனவரி முதல் ஜூலை முடிய வெளியான இதழ்கள் ஒன்றும் கைவசமில்லை. ஆகஸ்டில் வெளியான இதழிலும் ஒரு சில காபிகளே பாக்கி உள்ளன. ஆகையால் இனி சந்தாதாரராகச் சேருபவர்களுக்கு சேரும் மாதத்திலிருந்து தான் பத்திரிகை அனுப்ப இயலும் என்பதை வணக்கத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். நிர்வாகி, ஆரோக்கியம்.

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டீஷனர்ஸ் கோ ஆபரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிமிடெட் X 185.

அடையாறு, மதருஸ்-20.

தபால் பெட்டி 907. போன் 71013.

தலைவர் : Dr. V. நாராயணசாமி.

உபதலைவர் : M. A. பத்மநாபராவ்.

அங்கத்தினராகும் வாய்ப்பு:—

1. இந்திய யூனியன் முழுவதிலுமுள்ள மாகாணங்களில் பதிவு பெற்ற வைத்தியர்களும், மற்றும் பட்டம் பெற்ற வைத்தியர்களும்.

2. பஞ்சாயத்து முனிஸிபாலிடி மற்றும் இந்திய வைத்திய இலவச ஆஸ்பத்திரி நடத்தும் குழுக்களும் கழகங்களும்.

3. பிரதம கூட்டுறவு சங்கங்களும் மத்திய கூட்டுறவு சங்கங்களும்,

நாங்கள் சிறந்த முறையில் சாஸ்திரீய முறைப்படி ஆயுர்வேத சித்த யூனானி மருந்துகளைத் தயார் செய்கிறோம்.

எங்களுடைய மருந்துகளைப் பதிவு செய்யப்பட்ட மருந்து ஷாப்புகளிலிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

எமது புதிய வெளியீடுகள்

1.	வைத்திய யோகரத்னாவளி திருத்திய புதுப்பதிப்பு	தெலுங்கு	ரூ. 6—50
2.	சித்த பார்மகோபியா	,,	ரூ. 3—00
3.	யூனானி	,,	ரூ. 3—00
4.	ரஸரத்ன ஸமுச்சயம்	,,	ரூ. 10-00

கிளைக் காரியாலயங்கள் :

1. 20/320 பொட்டி பொட்லவாரி வீதி, கவர்னர்பேட்டை விஜயவாடா (ஆந்திர ராஜ்யம்)
2. U 91, மங்கபதி மனியப்பா லேன், கொல்லார் பேட்டை சில்வர்ஜூபிலி பார்க் ரோட், பங்களூர் (மைசூர்ராஜ்யம்)
3. விற்பனை நிலையம் :—வைஸ்ய ஹாஸ்டல், கச்சிகூடா ஸ்டேஷன் ரோட், ஐதராபாத்
4. நகர விற்பனை நிலையம் :—4/181 மௌண்ட் ரோட், சென்னை-2.

Y. கொண்டல் ராவ்,
காரியதரிசி

ஆரோக்கியம்.

ஆயுர்வேத நூல்களிலும் மற்றும் பாரதீயப் பண்பாட்டின் கலைக் களஞ்சிய நூல்களான வேதம் ஸ்மிருதி புராணம் ஆஸ்திக தர்சனங்கள் இலக்கியங்கள் முதலியவைகளிலும் காணும் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான நல்லுபதேசங்களைப் பரப்புவது இதன் லக்ஷ்யம்.

- இதன் வருடச்சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள். V. P. மூலம் அனுப்புவதில்லை. தபாலில் மாதிரிப் பிரதி விரும்புவோர் 25 காசுகளுக்கான தபால் தலை முன்னதாக அனுப்பவேண்டும்.
- பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21உ வெளியிடப் படுகிறது. அம்மாதக் கடைசிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப் படுத்த வேண்டும்.

ஸமிதி நிர்வாஹிகள் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்யவிசாரத,
V. B. **நடராஜ சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஸமிதித் தலைவர், ஆரோக்கியம் ஆசிரியர்.

வைத்யவிசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. **ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ**, *திருச்சி.*
ஆரோக்கியம் நிர்வாஹ ஆசிரியர்.

T. S. **ஈச்வரன்**, L. I. M. *திருச்சி,*
ஸமிதி கார்யதரிசி, பொக்கிஷதார், ஆரோக்கியம் வெளியிடுபவர்.

அங்கத்தினர்கள் :

M. V. **கிருஷ்ணமூர்த்திராவ்**, B. A., B. L., *அட்வகேட், ஸ்ரீரங்கம்.*
S. M. **ஸுந்தரராஜாசார்யர்**, *ஆயுர்வேத வைத்யர், ஸ்ரீரங்கம்.*
பிஷக்வர A. **ராகவராவ்**, A. L. I. M. *திருச்சி.*

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேதசிரோமணி,
P. **விச்வநாதன்**, *புதுக்கோட்டை.*

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
K. S. **விச்வநாத சர்மா**, *குளித்தலை.*

G. **கந்தஸ்வாமி**, *கார்யதர்சி, பாலகுருகுலம், முத்தரசநல்லூர்.*

சந்தா, கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :—

"ஆரோக்கியம்"
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி காரியாலயம்,
27. சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி - 2.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi, 27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja-Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.




சோபகிருது
ஐப்பசி

அக்டோபர்
1963






மலர் - 1

இதழ் - 10.




வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

நற்பழக்கங்கள் :

மனத்தைக் கவர :

न हीदृशं संवननं त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
दया मैत्री च भूतेषु दानं च मधुरा च वाक् ॥

தயை, எல்லோரிடத்திலும் நட்பு, ஈகை, இனிமையான பேச்சு இவைகளுக்கு ஈடாக பிறர் மனத்தைக் கவரும் உபாயம் வேறு ஒன்றுமில்லை.

ஒட்டுதலும் பிரிவும் :

दुःखेन श्लिष्यते भिन्नं श्लिष्टं दुःखेन भिद्यते ।
भिन्ना श्लिष्टा तु या प्रीतिः सा दुःखैकप्रदायिनी ॥

பிரிந்ததைக் கஷ்டத்துடன்தான் ஒட்டவைக்க முடியும். சேர்ந்ததைக் கஷ்டப்பட்டுத்தான் பிரிக்க முடியும். பிரிந்த பிறகு ஒட்டி ஏற்பட்ட அன்பு கடைசிவரை வேதனையைத்தான் அளிக்கும்.

மனம் தூய்மை பெற :

अनभिध्या परस्वेषु सर्वसत्वेषु सौहृदम् ।
कर्मणां फलमस्तीति मनसा त्रितयं चरेत् ॥

பிறர் சொத்தைக் கபடமாக அபகரிக்க எண்ணுதிருத்தல், எல்லோரிடமும் நல்லெண்ணம் கொண்டிருத்தல், தான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு பலனுண்டு (கெட்டது செய்தால் கெட்டதும் நல்லது செய்தால் நல்லதும் நடக்கும்) என நினைத்தல் இம் மூன்றும் மனத்தைத் தூய்மையாக்கும் பழக்கங்கள்.

முந்திரிக்கொட்டை ஆகாதே :

न गणस्याग्रतो गच्छेत् सिद्धे कार्ये समं फलम् ।
यदि कार्यविपत्तिः स्यान्मुखरस्तत्र हन्यते ॥

கூட்டத்தின் முன் அணியில் நிற்காதே. காரியம் நிறைவேறும்போது முன்னணியிலிருப்பவனுக்கும் மற்றவர்க்கும் ஒரே விதமான பலன்தான். ஆனல், காரியம் கெடும்போது முன்னணியில் இருப்பவனுக்குக்குத்தான் அடிவிழும்.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது - ஐப்பசி
மலர் 1.



1963
அக்டோபர்
இதழ் 10.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।
அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

மேதையும் சம்பத்தும் வளர

"स मेन्द्रो मेधया स्पृणोतु ॥"
"ततो मे श्रियमावह"

" இந்திரன் எனக்கு மேதை வளர அருள் புரியட்டும்.
அதன் மூலம் எனக்கு எல்லா ஸம்பத்துகளும் பெருகட்டும்."

மனிதருக்குத் தூய அறிவு மிக அவசியம். துன்பங்களை விலக்கவும் இன்பங்களை அடையவும் அறிவினுல்தான் ஸாத்தியம். இக லோகத்தில் மட்டுமல்ல; பரலோகத்தில் ஸ்வர்க போகங்களை அநுபவிக்கவும் நரக துக்கங்களை விலக்கவும் நல்ல அறிவுதான் ஸாதனம். ஸம்ஸார துக்கக் கடலையே கடந்து அழிவற்ற மோக்ஷ இன்பத்தை அடைவிப்பதும் நிர்மல மான அறிவே. இத்தகைய அறிவை அளிக்க வல்லது கல்வி கற்றல். கல்வி கற்கச் சிறந்த ஸாதனம்—மேதை.

மிகக் கடினமாயுள்ள சாஸ்திர தத்துவார்த்தங்களையும் வெகு சீக்கிரத்தில் ஐயந்திரிபு இன்றி தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ளுதல், மேலும் கற்ற கல்வியையும் அறிந்துகொண்ட அர்த்தங்களையும் மறக்காமல் ஸ்திரமாய் வைத்துக்கொள்ளுதல் இந்த இரு புத்தி

சக்திகளுக்கு மேதை என்று பெயர். சிறந்த மேதையை வளர்த்துக்கொள்ளும் உபாயத்தை சீக்ஷாவல்லியின் நான்காவது அநுவாகம் உபதேசிக்கின்றது. இம்மை மறுமை வாழ்விற்கு இன்றியமையாத ஸகல விதமான ஐசுவர்யங்களை வளர்த்துக்கொள்ளும் உபாயங்களையும் இந்த அநுவாக மந்திரங்கள் உபதேசிக்கின்றன. ஐசுவர்யம் பொருளின் முக்கியத்துவத்தையும் மகத்துவத்தையும் சொல்லி முடியுமா? 'பொருளிலார்க் கவ்வுலகில்லை' என்பது மட்டுமல்ல, 'அறமிலார்க் கவ்வுலகில்லை' என்ற நீதி வாக்கியம் கூறும் அறத்தை இங்கு செய்வதிற்கும் மூலாதாரம் பொருள்தான் என்பதும் முற்றிலும் பொருந்தும்.

இங்கு முக்கியமாய் கவனிக்க வேண்டிய கருத்தாவது:

"ततो मे श्रियमावह" மேதையை முதலில் அளித்துவிட்டு அதற்குப் பிறகு எனக்கு ஐசுவர்யத்தைக் கொடு என்று உபநிஷத் மேதையின் வளர்ச்சி உபாயத்தை முதலிலும், பொருள் வளர்ச்சி உபாயத்தைப் பிறகும் உபதேசித்துள்ளது. மேதையில்லாதவனுடைய செல்வம் அனர்த்த பரம்பரைகளையே செய்யுமல்லவா? வளம்பெற்ற மேதை பிரம்ஹவித்யையைக் கற்க வல்லது போல, ஐசுவர்யங்களையும் ஸத்கர்மாநுஷ்டானங்களில் விநியோகம் செய்விக்கும். மேதையில்லாதானின் செல்வம் வீண் என்று உபநிஷத் கருதுகிறது. மேதையில்லாதவனுடைய ஆயுளே வீண் என்று கருதி ஆயுர்வேதம் ரஸாயன அதிகாரத்தில் மேதாயுஷ்காமீயம் என்று மேதை வளரும் ரஸாயனத்தை முதலிலும், ஆயுள் வளரும் ரஸாயனத்தைப் பிறகும் போதிக்கின்றது.

எது பெருமை? எது சிறுமை?

பெரியவர்களைக் கௌரவிப்பது, உன்னைத் தாழ்மைப்படுத்திக் கொள்வது ஆகாது. சிறியோர்களைக் கௌரவிப்பது தான் உன்னைத் தாழ்மைப்படுத்திக்கொள்வது ஆகும்.

யார் பெரியவர்? யார் சிறியவர்?

தன்னைக் காட்டிலும் சிறியவனுக்கு எவர் தாழ்ந்து பணிந்து போகிறாரோ அவரே பெரியவர். தன்னைக் காட்டிலும் பெரியவருக்கும் எவர் தாழ்ந்து பணிந்து போகிறாரோ அவர் சிறியவர்.

வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக்கொள்க.

[ஸ்ரீ காமகோடி ஆசார்யர்களின் பேருரை]

திருச்சிக்கு அண்மையில் விஜயம் செய்திருக்கும் ஸ்ரீ காஞ்சீ காமகோடி ஆசார்யர்கள் பொதுமக்களின் வாழ்க்கைச் சீரமைப்புப்பற்றிய தமது சீரிய கருத்துகளை திருச்சி ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் சமர்ப்பித்த ப்ரஜ்ஞ பத்திரத்திற்கும், திருச்சி நகராட்சி மன்றம் அளித்த வரவேற்பிற்கும் பதிலளிக்கையில் உபதேசித்தார்கள்.

திருச்சி ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் சார்பில் 'ஆரோக்கியம்' ஆசிரியர் ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ ஒரு ப்ரஜ்ஞ பத்திரத்தை ஆசார்யர்களிடம் சமர்ப்பித்தார். மக்களின் பிணி தீர்த்து உயிரையே அளிக்கும் வைத்ய சாஸ்திரம் அனைத்துமே மனித சமுதாயத்தின் பாராட்டுக்கு உரியவைகள். எனினும், பாரதப் பண்பாட்டின் சிகரமான வேதங்கள் சென்ற வழியே சென்று, அவைகளுக்கு உறுதுணையாக உபவேதமாகத் திகழ்ந்து வேதப் பொருளைக் கண்டறிந்த மகரிஷிகளாலேயே விரிவாக்கப்பட்டமையாலேயும், விஞ்ஞான நோக்கிலும் என்றும் சிறந்த சக்தி பெற்றமையாலும், ஆயுர்வேதத்திற்குத் தனித்த சிறப்பு உண்டு. வேதங்களின் அபிவிருத்தியிலேயே பெரிதும் பாடு பட்டுவரும் ஸ்ரீ ஆசார்யர்கள் வேத மூலமான ஆயுர்வேதத்தின் மறு மலர்ச்சிக்கும் அருள் புரியவேண்டும் என அந்த ப்ரஜ்ஞ பத்திரத்தில் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள். இதற்கு பதில் அளிக்கையில், ஸ்ரீ ஆசார்யர்கள் குறிப்பிட்டதாவது:—

பிணி வந்தபின் அதை நீக்குவது மாத்திரம் வைத்திய சாஸ்திரத்தின் லக்ஷ்யமல்ல. நோயின்றியே உடலும், மனமும் நல்ல ஆரோக்யத்துடன் வாழ வழி அமைத்துக் கொடுப்பதே அதன் லக்ஷ்யம். நோய் வந்தபின் அதை உடனே தீர்க்க இன்று அதிகமாகப் பிரசாரத்திலுள்ள வைத்ய சாஸ்திரங்கள் உதவக்கூடும். இதனால் மனிதனுக்கு ஆரோக்யத்தில் ஈடுபாடு குறையக்கூடும். வியாதிகள் வளரும். கிரிமினல் வக்கீல்கள் உதவி பெற்ற மனிதன் அதிகமான தீய செயல்களை புரிவான். தன்னை சட்டத்திலிருந்து காப்பாற்ற வக்கீல் இருக்கிறார் என்ற தைரியம். வியாதியை உண்டாக்கும் எந்த அக்கிரமத்தைச் செய்தாலும் மருந்து இருக்கிறது என்ற தைரியம் ஏற்படுவதால் ஆரோக்கிய வழிகளில் செல்ல யாரும் முற்படுவதில்லை.

வைத்ய சாஸ்திரத்தின் லக்ஷ்யம் ஆரோக்யத்துடன் வாழ வழி வகுப்பதே. ஆயுர்வேதத்திற்கு வேறு ஒரு தனி மதிப்புண்டு. சித்தசுத்திக்கு பெரிதும் உதவி ஆத்ம ஞானம் அடைவதற்காகவே, சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் ஆரோக்கியமளிக்கும் வகையில் ஆயுர்வேதத்தின் லக்ஷ்யம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விதம் ஆத்ம ஞானத்திற்கு சாதகமாக ஆரோக்கியம் தேவை என்ற லக்ஷ்யம் உலகிலுள்ள வேறு எந்த வைத்ய சாஸ்திரத்திற்கும் கிடையாது. வேதத்திற்கு உறுதுணையான உபவேதமாக அமைந்தமையாலேயே ஆயுர்வேதத்தில் இந்தத் தனிச்சிறப்பு அம்சம் உள்ளது.

மனிதன் நீண்ட நாட்கள் வாழவேண்டும். இப்பிறவியிலேயே தனது முக்கிய லக்ஷ்யமான ஆத்ம ஞானத்தைப் பெற வேண்டும். இதற்கான ஞான சாதனைகள், இறைவன் வழிபாடுகள் முதலியவைகளுக்கு பண்பட்ட உள்ளமும், திடசரீரமும் தேவை. ஆக, ஆத்ம ஞானத்திற்கு நேரிடையான சாதனமான சித்த சுகத்திற்கு தேக ஆரோக்கியம் அவசியத் தேவையாகின்றது. அதனால் எல்லோரும் வியாதியே அணுகாதபடி தேகத்தைப் பாதுகாக்க உறுதுணையாத இருக்கும் ஆயுர்வேத ஆரோக்கிய முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இவ்வாறு கூறி எல்லோரும் க்ஷேமமாக இருக்க நல்லாசி கூறினார்கள்.

திருச்சி நகரசபை வரவேற்புக்குப் பதிலளிக்கையில் அவர்கள் கூறியதாவது :—

ஒவ்வொருவரும் தமது வீட்டில் ஒரு அதிதிக்காவது அன்னமளிக்க வேண்டும். இதனால் தேசத்தின் முன்னுள்ள ஒரு பெரிய பொருளாதார ப்ரச்னையை சுலபமாக சமாளிக்க முடியும். அதிதி பூஜையைப்பற்றி நமது சாஸ்திரங்கள் விரித்துக் கூறியுள்ளன. தமிழ் நாட்டின் மகாகவியான வள்ளுவரும் இல் வாழ்வானின் கடமை பற்றிக் கூறுகையில், முன்னோர், தெய்வம், விருந்தினர், உறவினர் இவர்களுக்குப் பணிபுரிவதே முக்கியக் கடமை எனக் கூறுகிறார்.

அடுத்தபடி கோசம்ரக்ஷணம் மிகவும் முக்கியமான தர்மம். பசுவிற்கு ஒரு பிடிப்புல் கொடுப்பது (கோக்ராஸம்) மிகச் சிறந்த தர்மம் என தர்ம சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இந்தியா விவசாயத்தைப் பிரதானமாகக் கொண்ட நாடு. நல்ல கால்

நடைகள் விவசாயத்திற்குத் தேவை. பசுக்கள் நன்கு பராமரிக்கப்பட்டால்தான் கால்நடைகள் பெருகும். கோசம்ரக்ஷணத்திற்காக கோவதைத் தடுப்பு முதலிய சட்டங்களை இயற்ற வேண்டுமெனப் பலர் முயன்று வருகின்றனர். இங்கிலாந்து முதலிய தேசங்களில் பசுக்களும், காளைகளும் இங்குள்ளவைகளாக இருக்கின்றன. பசுவை தெய்வமென மதிக்கும் நம் நாட்டில் பசுக்கள் நன்கு பராமரிக்கப்படாதது பெருத்த குறையே. பசுவினுடைய கழிவுப் பொருள்கள் கூட நமக்குப் பல வகையில் உதவுகின்றன. மண்ணெண்ணெய், பெட்ரோல் போன்றவைகளின் அகற்ற முடியாத நாற்றத்தையும் பசுவின் சாணம் மாற்றி விடுகின்றது. நம் நாட்டில் பசுக்களுக்குப் போதிய தீவனமில்லை. ஒவ்வொருவரும் தமது வீடுகளிலும் தோட்டங்களிலும் அகத்திக்கீரைச் செடிகளை பயிர்செய்து, பசுக்களுக்கு அளித்தால் அவைகளுக்குப் போதிய தீவனம் கிடைத்துவிடும்.

பசுவின் பால் மிகச்சிறந்த உணவுப் பொருள். பசுவின் பாலை காப்பியாக மாற்றி நாம் வீணடிக்கிறோம். காப்பியும், பட்டுப் புடவையும் குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்தை பெருமளவில் பாதிக்கின்றன, இவ்விரண்டையும் நீக்கி, எளிய வாழ்வு வாழ்வதால் குடும்பத்தில் அமைதியும் சீரும் சிறப்பும் பெருகும். ஆரோக்கியம் வளரும். தேவைகளை வளர்த்துக் கொண்டே போவதால் கடன் வளரும். மன அமைதி குறையும். அதனால் பணவீக்கத்திற்கு இடமளிக்காமல், தேவையைக் குறைத்து, மிகச் சிறிய வருவாயிலும் கடன் வாங்காமல், வாழ்க்கை நடத்தப் பயில வேண்டும்.

நகராட்சி மன்றம் மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான வசதிகளை அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். புனிதமான காவிரி நதியில் சாக்கடைக் கலப்பை உடனடியாகவே மாற்றி, வேறு வழி வகுக்க வேண்டும்.

பிறர் மனம் கோண நடக்காதே:

जनस्याशयमालक्ष्य यो यथा परितुष्यति ।
तं तथैवानुवर्तेत पराराधन पण्डितः ॥

பிறருடன் பழகுவதில் ஸமர்த்தனாக இருப்பவன் தன்னுடன் பழகும் மனிதர்களின் அபிப்பிராயத்தை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவன் சந்தோஷமடையும்படி அவனுக்கு உதவவேண்டும்.

அத்திப்பழம்

(ஆயுர்வேதாசார்ய B. வைத்யநாதன், அடையார்)

உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படும் பழங்களில் அத்திப் பழமும் ஒன்று. நம் நாட்டில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுபவை அத்தியும் பேயத்தியுமாகும்; சீமை அத்தி மத்தியதரைக்கடல் நாடுகளில் அதிகமாகப் பயிராகுவது. தற்போது இந்தியாவிலும் இதைப் பயிர் செய்கின்றனர்.

1. *அத்தி:*

ஸம்ஸ்கிருதம் — உதும்பரம்	மலையாளம் — அத்தி
ஹிந்தி — கூலர்	கன்னடம் — அத்தி
தெலுங்கு — மேடி	லாடின் — Ficus Glomerata

2. *பேயத்தி:*

ஸம்ஸ்கிருதம் — காகோதும்பரம்	மலையாளம் — பேயத்தி
ஹிந்தி — கட்கூலர்	கன்னடம் — அடவி அத்தி
தெலுங்கு — பிரும்ம மேடி	லாடின் — Ficus Hispida

3. *சீமை அத்தி (தேன் அத்தி):*

ஸம்ஸ்கிருதம் — பல்கு	மலையாளம் — சீம அத்தி
ஹிந்தி — அஞ்ஜீர்	கன்னடம் — சீமே அத்தி
தெலுங்கு — சீம அத்தி	லாடின் — Ficus Carica

இந்தியாவில் சீமை அத்தி, பூனா, பல்லாரி, அனந்தபூர் பிரதேசங்களில் அதிகமாகப் பயிரிடப்படுகிறது. எனவே வெளிநாடு, இந்தியா காடுகள், தோட்டங்கள், மலைகள் என உற்பத்தியாகும் இடங்களைக் கொண்டும், வெண்மை, சிவப்பு, கருப்பு என நிறங்களைக்கொண்டும், சீமையத்தி பல ரகமாகப் பிரிக்கப்படுகிறது. இவற்றுள் வெண்மை, சிகப்பு ஆகிய இனத்தவை பெரும்பாலும் பழமாக உண்பதற்கும், கருப்பு நிறத்தது மருந்துகளுக்கும், போதை தரும் பானங்கள் செய்யவும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. உற்பத்தியாகும் இடத்தில் பச்சையாக உபயோகப்படினும் கடைகளில் உலர்ந்த பழங்களே நமக்குக் கிடைக்கின்றன.

இவைகளை விசேஷ முறைப்படி இறக்கியோ அல்லது தானாக பழுத்து உதிரும் வரை காத்திருந்து சேமித்தோ பதம் செய்கின்றனர். தானாகப் பழுத்து உதிரும் நிலையில் இவை முக்கால் பங்கு உலர்ந்தே இருக்கும். இவ்விதம் சேமித்த பழங்களைத் தட்டுகளில் நெருக்கமில்லாமல் பரப்பி சிறிது கந்தகப்புகை காட்டிப் பின்னர் வெய்யிலில்

சில நாட்கள் உலர்த்தி, அழுத்திச் சப்பையாகச் செய்து நடுவே துளை யிட்டு நாரில் கோர்த்து வெளியிடங்களுக்கு அனுப்புகின்றனர். அவற்றின் மிருதுத் தன்மையையும், சுவையையும் பரிமளிக்கச் செய்ய உப்புக் கலவையில் நனைத்துப் பதப்படுத்திக் கட்டி வெளி யிடங்களுக்கு அனுப்புவதும் உண்டு. இக்கனிகளுள் சிறிய வண்டுகள் இருக்குமாதலின் கவனத்துடன் உபயோகிக்க வேண்டும். இவை அனைத்தும் சற்றேறக்குறைய ஒரே குணங்கள் கொண்டவை யெனினும் பேயத்தியைக் காட்டிலும் அத்தியும், அத்தியைக்காட் டிலும் சீமை யத்தியும் தரத்திலும் குணத்திலும் சிறந்தவை.

இவை இனிப்புச் சுவையும் குளிர்ச்சி தரும் தன்மையும் துவர்ப்புச் சுவையும் காரணமாக வெளியேறிக் கொண்டிருக்கும் திரவங்களை ஓரளவு தடுத்து நிறுத்துகிறது. அதிகமான வயிற்றுப் போக்கு, பெண்டிருக்குத் தோன்றும் அளவுக்கு மீறிய மாதவிடாய்ப் போக்கு, வாய், மூக்கு, மற்றும் மார்க்கங்கள் வழியே ரத்தமாக வெளியேறும் ரத்த பித்தம், ரத்தமூலம் ஆகியவை குணமடைகின்றன. மேலும் விரணங்கள் சுத்தமாவதற்கும் விரைவில் ஆறுவதற்கும் இந்தத் துவர்ப்பு வகை செய்கிறது.

இனிப்புச் சுவை, குளிர்ச்சித் தன்மை. நெய்ப்புத் தன்மை ஆகியவை செயல்படுவதால் மனதிற்கு ஓர் தெளிவையும் உடலுக் குப் புஷ்டியையும் ஏற்படுத்துவதுடன் மலச்சிக்கலையும் அகற்று கிறது. பித்தத்தின் ஸஹஜ நிலை மாற்றத்தால் தோன்றும் மயக்கம், (உடல் வெதும்பல்) அங்கங்களில் எரிச்சல். தண்ணீர் வேட்கை, ஆயாஸம் முதலியவையும் குணமடைகின்றன. உதடு, நாக்கு, வாய் இவற்றில் உண்டாகும் புண்ணும் வெடிப்பும் குணமடை கின்றன.

கபம் சுவாஸ நாளங்களை ஆங்காங்குபற்றிக்கொண்டு அடைத்து இருமல் இழைப்பு முதலியவைகளை உண்டாக்குகின்றது. அந்த நிலைகளில் அத்திப் பழங்களை உபயோகிப்பதால் கபத்தின் அடைப்பு விடுவதுடன் இருமலும் குறைகிறது. கபமும் எளிதில் கோழையாக வெளியேறுகிறது.

இக்கனிகளில் பல உலோக சத்துகளுடன் இரும்புச் சத்தும் இருப்பதாக நவீன விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சியின்மூலம் தெளிந்துள் ளனர். இரும்புச் சத்து ரத்தத்தை உண்டாக்கவும், அதைப்பற்றிய கோளாறுகளைச் செப்பனிடவும் இன்றியமையாதது. அதனால் இக் கனிகளை ரக்தத்தை அதிகரிக்கவும், ரக்தத்தின் தரக் குறைவால் உண்டாகும் பாண்டு, காமாலை, வீக்கம் ஆகிய நிலைகளிலும் ரக்தத் தின் மற்ற கோளாறுகளால் உண்டாகும் அரிப்பு. சொரி, குஷ்டம் போன்ற தோலைப்பற்றிய வியாதிகளிலும் உபயோகிக்கின்றோம்,

இக்கனிகள் எளிதில் ஜீர்ணமாவதுடன் கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற ஜீரண உருப்புகளை நல்ல முறையில் சுறுசுறுப்புடன் செயலாற்றச் செய்கிறது. ஆகையால் ஈரல், குலைக் கட்டி கண்ட குழந்தைகளும் இக்கனிகளை உட்கொள்ளலாம். மூத்திராசயத்தில் கல்லடைப்பு போன்ற தடங்கல்களை அகற்றிச் சிறுநீரைப் பெருக்குகிறது.

ஆங்காங்கு இறுகிய கழிவுப் பொருள்களைப் பக்குவப்படுத்தி இளக்கி வியர்வையாகவும், சிறுநீராகவும், மலமாகவும் வெளியேற்றி குடலை மிருதுவாகச் செய்கிறது. வைசூரி கண்ட நிலைகளில் இக் கனிகளை உபயோகிப்பதால் முத்துக்கள் விரைவில் தோன்றி தோஷங்கள் எளிதில் வெளியேறுகின்றன.

சிறுநீரில் சர்க்கரை உள்ளவர்கள்கூட இக்கனியை உபயோகித்து குணம் பெறலாம்.

தவிரவும் சுண்ணும்பு, தாம்ரம், துத்தநாகம் இவற்றில் சத்துக் களும், A. C. என்ற ஜீவசத்துக்கள் அதிகமாகவும், B வகையினது D என்ற ஜீவசத்துக்கள் குறைந்த அளவிலும் இக்கனிகளில் அமைந்திருக்கின்றன.

இக்கனிகளை அறைத்து கட்டிகளின் மேல் பழுப்பதற்காகப் பூசுவதுமுண்டு.

இவற்றை உபயோகிக்கும் விதம் :

1. பழங்களைப் பிரித்துத் தேனிலும் பொடித்த கற்கண்டிலும் துவைத்து உட்கொள்ளலாம்.

2. பிரித்த பழத்தினுள் பொடித்த கற்கண்டுத் தூளைச்செலுத்தி இரவு பனியில் வைத்திருந்து காலையில் உண்டு வர சரீரத்தின் உஷ்ணம் தணியும்.

3. அத்திப்பழம், பாதம்பருப்பு. அக்ரோட் பருப்பு, பிஸ்தாப் பருப்பு, சாரப் பருப்பு. பூனைக்காலி விதைப்பருப்பு, ஆப்பிள் விதை, ஏலக்காய், கல்கண்டு இவற்றை சமனெடையாக பொடிக்க வேண்டியவற்றைப் பொடித்தும், அறைக்க வேண்டியவற்றை அறைத்தும், பசுவின் நெய்யில் கலந்து. அத்துடன் சிறிது குங்குமப்பூ சேர்த்து ஒரு வாரம் ஊறிய பின்னர் தினம் 1 தோலா வீதம் காலையில் உட்கொள்வதால் பலம், புஷ்டி, வீர்யம் பெருகும். முன்கூறிய வியாதிகளில் நன்மை தரும்.

4. பசுமையான பழங்களைப் பிழிந்தெடுத்த ரஸத்துடன் அல்லது 8 பங்கு ஜலத்தில் நன்கு கொதிக்க வைத்து 2 அவுன்ஸ் மீதமாகக் காய்ந்தவுடன் கசக்கிப் பிழிந்து வடிக்கட்டி

எடுத்த கஷாயத்துடன் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாகக் காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம். கோடை காலங்களில் புத்துணர்ச்சி தரும் சிறந்த பானகமாகும் இது.

5. மேற்கூறிய பாகத்தையே மேலும் சிறிது எரித்து அதன் தடிப்பை அதிகமாக்கி "ஜாம்" போன்றும் உபயோகிக்கலாம்.

6. பழங்களை உலர்த்திப் பொடித்து வைத்துக்கொண்டு அவ்வப்பொழுது பால் சர்க்கரை சேர்த்து உட்கொள்ளலாம்.

7. பழங்களைக் காப்பிக்கொட்டை வறுப்பதைப் போன்று வறுத்துப் பொடித்துக் காலை உணவாக உபயோகிப்பதும் உண்டு. ஆனால் இது ஆரோக்கியத்திற்கு அவ்வளவு ஏற்றதல்ல. பழங்களை வறுத்தால் அதன் ஸாரமும் கருகிவிடும்.

8. பழங்களை இரவில் வெந்நீரில் ஊறப்போட்டுக் காலையில் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். அல்லது ஓரிரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து உடன் கசக்கிப் பிழிந்தும் சாப்பிடலாம். சரீரத்தின் காங்கை குறையும். மலமிளகி வெளியாகும்.



ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி.

நாளது 13—11—1963 புதன்கிழமை ஹஸ்த நக்ஷத்திரம் கூடிய சுபதினத்தில் ஸ்ரீ தந்வந்தரிப் பெருமானின் ஜயந்தி நாடெங்கும் கொண்டாடப் பெறுகிறது. ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீரங்கநாதப் பெருமானின் திருக்கோவிலில் மட்டும் தான் ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானின் ஸந்நிதி தனியே விளங்குகிறது. நாடெங்கும் ஆரோக்கிய சுகம் பெருக அவரது ஜயந்தி நன்னாளில் அவரது திருவருளை நாடிப் பெறுவோமாக.

உண்டிக்கழகு.

[ஆயுர்வேதாசார்ய. B. வைத்யநாதன், அடையார்.]

(முன் இதழ் தொடர்ச்சி.)

ராஜஸ உணவு:

காரம், கசப்பு, துவர்ப்பு. புளிப்பு, உப்பு என்ற சுவைகள் அதிக அளவில் சேர்ந்ததும், குரு, விருவிருப்புத் தன்மை ஆகியவை அதிகமானதும், எண்ணெய்ப் பசையற்று மிகவும் வரண்ட தன்மை கொண்டதும், உண்டு சிறிது நேரம் கழித்த பின்னர் தொண்டை நாளங்கள் எரிவது போன்ற உணர்ச்சியையும், புளித்த ஏப்பத்தையும் உண்டாக்கும் குணம் படைத்தவையுமான ஆகாரங்கள் "ரஜோ குணம்" என்ற எப்பொழுதும் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கவே உந்தும் இயல்பை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

ஸாத்விக உணவு:

இனிப்பு சுவை பொருந்தியவையும். நெய்போன்றவற்றின் எண்ணெய்ப் பசை நிரம்பியவையும், வளர்ச்சியிலேயே ஸாரமான பகுதி என்ற அளவுக்குப் பூரணம் பெற்றுள்ள அரிசி போன்ற தானியங்கள், மற்றும் வேறு இனத்தவை கொண்டு உண்டாக்கியவையும், மனத்திற்கு இன்பமளிப்பதுமான ஆகாரங்கள் ஸத்வகுணத்தைப் பெருக்குகின்றன.

உதாரணமாக சிலர் அமைத்துக்கொள்ளும் ஆகார வரிசை அமைப்பை ஆராய்வோம். பொதுவாகப் பருப்புடன் நெய் சேர்ந்த அன்னத்தைக் கெட்டியாகவே முதலாவதாகவும், புளிப்பு உப்பு இவை தூக்கி நிற்கும் திரவம் கலந்த அன்னத்தை இரண்டாவதாகவும், மோருடன்கூடிய அன்னத்தைக் கடைசியிலும் உண்கிறார்கள் எனக்கொள்வோம். ஒவ்வொருவனும் இந்த அமைப்பு எத்தகையது என்பதை ஆராய வேண்டும். பருப்புச் சேர்ந்த அன்னம் கெட்டியாக இருப்பதுடன் நெய் கலந்தமையால் விருவிருப்பற்று நெய்ப்புத் தன்மை மிகுந்ததாயும். சிறிது தாமதித்து ஜீரணமாவதாகவும். ருசியுள்ளதாகவும் இருக்கும், இவை பெரும்பாலும் ஸத்வ குணத்தைப் பெருக்க வல்ல குணங்கள். இது ஆகாரத்தில் முதல் அம்சமாக அமைவதால் விரும்பிப் புசிக்கப்பட்டுப் பெரும் அளவில் உட்சென்று பின் வருபவைகளுக்குச் சிறிதளவே இடமளிக்கிறது.

பருப்பு அன்னத்தை அடுத்து வருவது புளிப்பு, உப்பு மேலோங்கியிருப்பதால் இது ரஜோ குணத்தை ஓரளவு அதிகமாக்கும். ஆனால் ஸத்வ குணத்தைப் பயக்கும் ஆகாரம் முன்பே அதிக அளவில் உட்சென்று விட்டது.

கடைசியாக உட்செல்வது மோருடன் கூடிய அன்னம். மோர் தயிரிலிருந்து உண்டாகிறது. மோர் தமோ குணமுள்ளது. மோரை விடத் தயிராக உபயோகிக்கும் போது தமோ குணம் அதிகமாகும். இந்த வரிசை யமைப்பும் அளவு அமைப்பும் ஸத்வகுணம் ஓங்கி நிற்கவும் மற்ற இரு குணங்கள் இதற்கு அனுசரணையாக இருக்கவும் தக்கவாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளது கவனிக்கத் தக்கது, இவ்விதம் ரஜோ குணத்தையும் தமோ குணத்தையும் வளர்ப்பவைகளைக் குறுக்கிக் குறுக்கி நாளடைவில் இந்த ஆகார நியமத்தை விட்டு விட்டு பால், பழம் இவைகளைமட்டும் பின்னொரு காலத்தில் ஸாத்விக ஆகாரமாக உட்கொள்ள இந்த முறை படிப்படியே இவர்களுக்கு உபயோகப்படுமல்லவா !

தத்துவ ரீதியிலும் ஆயுர்வேத உடற்கூறு ரீதியிலும் இந்த ஆகார அமைப்பு வியக்கத்தக்கது. வாதம், பித்தம் கபம் இவைகளைப் பொதுஜனங்களில் சிலர் நன்கு அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு இந்த உணவு அமைப்பைப் பற்றிச் சற்று விளக்க மாகவே கூறுவோம்

உணவு உட்கொள்ளத் தொடங்கியது முதல் அது முழுஅளவும் ஜீர்ணம் அடையும் வரையிலான கால அளவை மூன்று சமபாகங்களாகப் பிரித்து முதலாவது கப காலம் என்றும், அடுத்தது பித்த காலம் என்றும், கடைசியில் உள்ளது வாத காலம் என்றும் கூறுவர். அதனதன் காலங்களில் அவை அவை தலைவனாக நின்று அதனதன் பணியைச் செவ்வனச் செய்கின்றன.

முதலில் மொத்தையானதும், கெட்டியானதும் ஆகிய ஆகாரப் பகுதிகள் நெய்ப்புத் தன்மை அடைந்து அதிக அளவில் சுரப்பிகள் சுரக்கும் சுரப்புகளில் கலந்து குழம்பி நுரைபோல் ஆவதுடன் அக் கலவை இனிப்புச் சுவையையும் பெறுகிறது. சில சமயங்களில் உண்டவுடன் எதுக்களிக்கும் இரைப்பையிலிருந்து எதிர்த்து வாய்ப் பக்கம் உந்தி எரியப்பட்ட அன்ன ரஸம் தித்திப்பதுடன் உடைந்த அன்னப் பகுதிகளைக் கொண்டிருப்பதை நாம் அனுபவ வாயிலாக அறிவோம். இந்நிலை சரிவர அமைந்தால் தான் பித்தம் என்றும் அக்னியால் அது பாகம் அடையும் தகுதி பெறுகிறது. இவை அனைத்தும் கபம் செய்ய வேண்டிய பணியாகும்.

கபம் பொதுவாக நெய்ப்புத் தன்மை, குளிர்ச்சி, பளுவான தன்மை, தாமதித்துச் செயல்படுதல், வழவழப்புத் தன்மை அசைவற்றிருக்கும் தன்மை ஆகியவை படைத்தது. உண்ட களைப்புத் தொண்டருக்கும் உண்டல்லவா ! அது கபத்தின் செய்கை தான்,

கபம் என்ற வடிவில் இயற்கை புரியும் இந்த செயல்களுக்கு மேற்கூறிய கபத்தின் குணங்கள் பெரும்பாலும் ஒருங்கே அமைந்த பருப்பு அன்னம் மிகமிக உதவுகிறது.

நெய் பருப்பு இவை கலந்த அன்னமும் அடுத்து வரும் மற்ற ஆகாரப் பொருள்களைக் காட்டிலும் பளுவானது. தாமதித்து ஜீரணம் அடைவது, நெய்ப்புத் தன்மை பொருந்தியது. இனிப்பது, விருவிருப் பற்றது. கபத்திற்கும் இதற்கும்தான் என்ன ஒற்றுமை !

அடுத்தது பித்தம் என்ற அக்னியின் காலம். ஆயுர்வேதம் பித்தத்தையே அக்னி என்று கூறுகிறது. இந்த சமயம் பித்தம் ஓங்கி நின்றால் தான் ஜீரணம் சரிவர நடைபெறும். இந்தப் பித்தத்தை அதிகமாக்கக் கூடியவை புளிப்பு, உப்பு, காரம் என்ற மூன்று சுவைகள். பருப்பு அன்னத்தை அடுத்து நாம் புசிப்பதும் புளிப்பு, உப்பு இவை மேலோங்கிய திரவம் கலந்த அன்னமே யல்லவா? பித்தம் தூங்கவும் முடியுமோ ?

இந்தப் பித்த காலம் முடிந்தவுடன் வாதகாலம் தொடங்கு கிறது. இங்கு பக்குவமான ஆகாரங்களில் உள்ள சாரமான ஆகா ரங்களில்உள்ள சாரமான அம்சங்கள் அனைத்தையும் உருக்கி உடலில் சேர்த்து வரண்ட மலத்தை வேருக்குவது வாதத்தின் தொழிலாகும். இதற்கு வாயுவைத் தவிரத் தகுதிவாய்ந்தது வேறு எது ?

மிகவும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய வேண்டிய வேலை இது அதற் கேற்ப வாயு வரண்ட தன்மை, லேசான தன்மை. மிகமிக நுண்ணிய பாதைகளில் ஊடுருவிப் பாயும் நுண்மை, சொர சொரப்பு, எப் பொழுதும் அசைவற்றிருக்கும் தன்மை ஆகியவை பொருந்தியது. கசப்பு. துவர்ப்பு. காரம், என்ற சுவைகளுடன் தோழமை கொண்டது.

நம் உணவு முறையிலும் கடைசி அம்சமாக உட்செல்வது வெண்ணெய் நீங்கி வரண்ட தன்மையுள்ளதும், துவர்ப்பு. புளிப்புக் கலந்ததும்; லேசானதும். எளிதில் ஜீரணிக்க வல்லதும். விருவிருப்புத் தன்மையுள்ளதும் ஆகிய மோருடன் கூடி உப்புக் காரம் நன்கு ஊறிய ஊறுகாய் வகைகளுடன் திரவமான நிலையிலான மோரன்னம், வாதத்திற்கும் இந்த அன்னத்திற்கும் தான் என்ன உறவு ! இந்த முறையைக் கையாள ஜீரணக் கோளாறு தலைகாட்டுமா ?

ஒன்று கலக்க உண்ணும் உணவு பல மணி நேரம் கழித்து ஆங் காங்கு கூறியது போல் எவ்விதம் செயல்படும் என ஓர் கேள்வி எழலாம். பிண்டமாம் படைப்புகள் படைத்த பல உலோக யந்திரங்கள் குறிப்பிட்ட சமயத்தில் மட்டும் குறிப்பிட்ட காரியங் களைச் செவ்வெனச் சாதிக்கும் ஆற்றல் படைத்தபோது அண்டம் படைத்த ஆண்டவன் படைப்பாம் உணர்வு யந்திரத்தின் சாதனையைச் சங்கித்தல் வேண்டாம். பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்த பழம் பெரும் மக்களின் ஆரோக்ய வாழ்க்கையே அதற்குச் சான்று.

தோட்டத்துப் பச்சிலைகள்

தோட்டத்துப் பச்சிலைகள் என்ற தொடரிலே ஆரோக்கியம் தன் வாசகர்களுக்கு மிகவும் பழகிய சில பச்சிலைகளையே அறிமுகப் படுத்துகிறது, மறைந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு தலைமுறையினருக்கு இந்தத் தொடர் அவர்களது நினைவுகளைக் கோர்வைப் படுத்தித் தரும். தற்காலத்தியவருக்கு இதுவும் ஒரு புதுமையாக இருக்கலாம். அவர்களிடம் சில கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளுகிறோம்.

இப்பச்சிலைகள் புரியும் அரிய பணிகளை நோய் தீர்க்கும் பணிகளை விரிவாகத் தெரிவிப்பதாலே ஒவ்வொரு வாசகனும் வைத்யனாகி விடுவான் என்றோ, எல்லா நோய்களும் வைத்யனின் உதவியின்றியே தீர்ந்துவிடும் என்றோ கூறுவதாகக் கொள்வதற்கில்லை. ஆனாலும் வைத்யம் என்பது என்ன? இயற்கை யன்னை நம்மைச் சுற்றி நம் உதவிக்காகவே படைத்துள்ள பொருள்கள் எத்தகைய உதவிகளை நமக்கு அளிக்கின்றன? என்ற இரு விஷயங்களைக் குறிப்பிடுவதே இத் தொடரின் நோக்கம்.

மனித உடலின் அமைப்பின்படி ஒரு குறிப்பிட்ட சீரில் குறிப்பிட்ட வேகத்தில் நம் இச்சைக்கு உட்படாதவாறும், நம் இச்சைக்கு உட்பட்டும் பல உறுப்புகள் இரவு பகல் எனப் பாராமல் இயங்கி வருகின்றன. இவ்வியக்கத்தின் காரணமாக ஏற்படும் தேய்மானத்தை, உணவு — எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், திறந்த வெளியிலே சுற்றி வருதல் முதலிய நற் பழக்கங்கள் முதலியவைகளின் மூலம் [illegible]க ஈடு செய்து, நிறைவு பெறுகிறது. இந்தத் தேய்வி[illegible]றைவிலும் ஒரே சீரான முறையை இயற்கை வகுத்துக் கொண்டுள்ளது. சற்று இந்த முறைக்கு ஏற்றத் தாழ்வு ஏற்படும்போது இயற்கை ஓய்வு முதலியவைகள் மூலம் தானே ஈடு செய்து விடுகிறது. அளவுக்கு மீறும் போதுதான் தன்னால் சகிக்க முடியவில்லை என்று கூறாமல் கூறி தன் நிலையை வெளிக் காட்டுகின்றது. இது தான் நோய் எனப்படுவது. இந்த நோய் நிலையையும் தானே இயற்கை சமாளிக்க முயலுகின்றது. அதன் முயற்சிக்கு உதவும் வகையில் நாம் நமது உணவு பழக்கங்கள் செயல்கள் இவைகளை அமைத்துக் கொள்ள உடல் உடன் தன் இயற்கை நிலையை அடைந்து வருகிறது. ஆக இயற்கையின் இயக்கத்திற்கு உதவுவதே நோய் தீர்க்கும் உபாயங்களில் தலைசிறந்தது. எல்லா

வைத்ய விக்ஞானங்களும் இதையேதான் லக்ஷ்யமாகக் கொண்டுள்ளன.

ஒருவனுக்கு மயக்கம் ஏற்படுகிறது. உடலும் மனமும் அளவிற்கு மீறித் தளர்ந்து இந்நிலை ஏற்பட்டிருக்கலாம். உடன் இயற்கை அவனை கீழே தானே படுக்கச் செய்கிறது. மயங்கிய நிலையில் கழுத்துத் தரித்து நிமிரவோ இடுப்புத் தரித்து உட்காரவோ முடிவதில்லை. அவ்விதம் தரை மட்டமாகப் படுக்க வைத்து மனத்திற்கும் உடலுக்கும் ஓய்வளிக்கின்றது. வைத்யரும் இதையேதான் செய்வார். மேலும் இயற்கை தன் நிலையைத் திரும்பப் பெறுவதில் தடையாக நிற்பவைகளை விலக்கி இயற்கைக்கு உதவுகிறார். இயற்கை இந்தச் சீர்பாட்டில் பலமிழக்கத் தொடங்கினால் அதற்குப் பலமூட்டுகிறார். மயக்கம் தெளிகிறது.

ஒருவன் விஷத்தைச் சாப்பிட்டு விட்டான். விஷத்தை வெளியேற்றும் முயற்சியிலே இயற்கையின் முதற்பணி வாந்தியோ பேதியோ ஏற்படும்படி செய்வது. வைத்யனும் குடலில் தங்கிய விஷத்தை செயற்கை முறையில் ஸ்டமக்ட்யூப் முதலியவைகளால் வெளியாக்கி இயற்கையின் வழியை எளிதாக்கி சமநிலையை அடைவதைத் துரிதப் படுத்துகிறான். நோயின் கடுமை நிலையிலும் சாதாரண நிலையிலும் எந்த அவசர நிலையிலும் கூட இயற்கைக்கு உதவுவதே வைத்தியத்தின் பணி.

சில சமயம் வைத்ய முறைகளில் நிரந்தரமான ஒரு கெடுதி ஏற்பட இடமுண்டு. இயற்கைக்கு உதவுவது தாற்காலிகமாக என்ற நிலை மாறி இந்தச் செயற்கை உதவியன்றி உடல் தன் செயல்களைச் செய்ய முடியாத நிரந்தர நிலையை ஏற்படுத்துவது தான் அத்தகை[illegible] வைத்ய முறை. ஒருவன் சீரான முறையில் பொருளாதா[illegible]கடி ஏற்படாதவாறு குடித்தனம் நடத்துகிறான். ஏதே[illegible]சில அசந்தர்ப்பங்களால் ஒரு நெருக்கடி ஏற்படுகிறது, நண்பன் உதவுகிறான். நிலைமை சமாளிக்கப்பட்டு நண்பனின் உதவியைத் திரும்பித்தர முடிந்தது. இந்த நிலைதான் ஆரோக்யத்திற்கும் உகந்தது. இவ்விதம் முடியாமல், உதவும் நண்பன் என்றென்றும் தன்னிடம் உதவி பெறுபவன் தனக் கடிமையாக வேண்டும் என்று உதவுவான் எனில், மீள்வது எங்ஙனம்? சிலர் சொத்து ஜாமீனில் கடன் கொடுக்கும்போதே அந்த சொத்து முடிவில் தனதாவதற்கான முன்னேற்பாட்டின் பேரிலேயே கொடுப்பார்கள். சிகிச்சையிலும் சில முறைகள் அத்தகைய வழியைப் பின்பற்றும். என்றும் மனிதன் டாக்டருக்கு அடிமையாவதைத் தவிர வேறு வழி இருக்காது.

விச்வாமித்ரர் திரிசங்குவிற்காக தனியே செயற்கை ஸ்வர்க்கம் ஸ்ருஷ்டித்தது போல சில சமயம் உயிரைத் தவிர மற்ற அங்கங்களையும் செயற்கையாகப் படைக்க முடியும் என விக்ஞானம் கூறும். இருப்பதை இடிக்கும் நிலைவரை சென்ற மதியினத்திற்கு அவ்வழி தவிர வேறுவழி கிடையாது. திரிசங்குவின் நிலை ஏற்படவே கூடாது. விச்வாமித்திரரின் சக்தி எவ்வளவு மேம்பட்டிருப்பினும் இருக்கும் ஸ்வர்க்கத்தில் திரிசங்குவிற்கு இடங்கிடைத்திருந்தால்தான் நல்லது.

இதை எல்லாம் எதற்குக் கூறுகிறோம்? இன்றைய சராசரி மனிதன் எதிலும் அவசரப்படுபவன். நிதானத்தின் தன்மையறியாதவன். தலைவலி என்றவுடன் ஆஸ்பிரினிலும் காப்பியிலும் கை வைப்பவன், சற்று உடலுக்கு ஓய்வு கொடுக்கத் தானே விலகும். தலைவலியை சுத்தில் கொண்டு உடைப்பான். வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்ப தன்னை அமைத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில் உடலில் வியர்வை கண்டால், அதை கைவிசிறி கொண்டு சற்று சமாதானப் படுத்திக்கொள்ள முடியாமல் நிரந்தரமாக மின்விசிறிக்கு அடிமையாகித் தோலின் சகிப்புத் தன்மையையே இழப்பவர் எத்தனை பேர்?

இரண்டு நாட்களில் தானே தீரும் ஜ்வரத்தை வேளைக்கு ஒரு மாறுபட்ட இஞ்செக்ஷன் கொடுத்துத் தீர்த்துக்கொள்ள முயல்வான். அவனது கோரிக்கைக் கிணங்கி வேளைக்கொரு விதம் சிகித்ஸை செய்யும் டாக்டர்தான் பிழைப்பார். நிதானித்து வைத்யம் செய்பவர் வருமானமின்றித் திணறுவார். இயற்கையை இவ்வளவு பகைத்துக் கொண்டுவிட்ட நவநாகரிக மனிதன் மருந்தின் உதவியின்றி வாழத் தெரியாதவனாகி விட்டான். அடகுவைத்த ஸொத்தை இழக்கும் கடனாளியின் நிலை.

இயற்கைக்கு உதவுமாறு இயற்கையே நம்மைச் சுற்றிப் பயிராக்கிய தோட்டத்துப் பச்சிலைகள் சுகாதார நெருக்கடியே ஏற்படாமல் பாதுகாக்க உதவுபவை. அவைகளுக்கு நாம் என்றுமே அடிமையாக வேண்டியதில்லை. அடிமையானாலும் பாதகமில்லை, அடிமையை அரசனாக மதித்து அரசனாக்கி வளர்ப்பவை. அவை தாயுள்ளம் கொண்டவை.

'ஓவர் டோஸ்' உபத்திரவம் கிடையாது. 'காண்டிரா இண்டிகேஷன்', 'இன்கம்பாடி பிலிஷ்', 'அலெர்ஜி' என்ற கிரிகளுக்கு இடமில்லை. விவேகத்துடன் உடலைப் பேணி பாதுகாக்க உறுதுணையாக நிற்பவை அவை. இனி வரிசையாக அவைகளைப்பற்றி அறிவோம்.

தோட்டத்துப் பச்சிலை - 1.

துளசி

துளசியை அறியாதார் இருக்க முடியாது. தோட்டங்களிலும் காடுகளிலும் உஷ்ணப் பாங்கான பூமிகளிலும் தானே வளர்ந்தும் பயிர் செய்யப் பட்டும் தெய்வமாகப் பூஜை செய்யப்பட்டும் தெய்வ பூஜையில் சிறந்த ஸாதனமாகப் பயன் படுத்தப்பட்டும் தரித்து முகர்ந்து மென்று சாப்பிடப் பட்டும் ஒவ்வொரு இந்தியனுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ள தோட்டத்துப் பச்சிலையான துளசி நம் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த பாது காப்பளிக்கும் மூலிகையாகவும் ஆகிறது. இயற்கைக்குப் பூர்ண பக்கபலமாக நிற்பதே இதன் தனிப்பெருமை.

துளசியில் எத்தனை வகை? விளையும் நிலத்தையும் சூழ்நிலையும் ஒட்டி நிறத்திலும் மணத்திலும் உருவிலும்தான் எத்தனை மாறுதல்கள்! எனினும் நமக்கு அதிகமாக எளிதில் கிடைப்பவை வெண் துளசி (துளசி)யும் கருந் துளசியும்தான். மற்றும் துளசி இனத்தில் காட்டுத் துளசிப் பிரிவில் சேர்ந்த ருத்திரசடை (திருநீற்றுப் பச்சை)யும் ராம துளசி (எலுமிச்சம் துளசி)யும் நமது பழக்கத்திலுள்ளவை.)

வெள்ளைத் துளசியே அதிகமாகக் கிடைக்கும். இதன் இலை தண்டு, காம்பு முதலியவை வெண்மை கலந்த பச்சை நிறத்துடனிருக்கும். துளசி என்ற பொதுப்பெயர் இதற்கே அதிகப் பழக்கத்திலுள்ளது. கருந்துளசியின் இலை தண்டு காம்பு முதலியவை கருஞ் சிகப்பு ஏறிய பச்சை நிறத்துடனிருக்கும். இரண்டுக்கும் குணத்தில் அதிக வேற்றுமையில்லை. மணற் பாங்கான உஷ்ண பூமியில் உஷ்ண தேசத்தில் விளைவதில் காரம் அதிகம். நீர்ப்பாங்கானவிடத்தில் குளிர்ந்த தேசத்தில் விளைவதில் காரம் சற்றுக் குறைவு.

இறைவன் வழிபாட்டிற்கு உரியதாதலால் இதைப் பெரும் கண்ணியத்துடன் உபயோகிப்பர். திருமாலின் பிரசாதமாகவும் பித்ருக்கள் ஸந்யாஸிகள் இவர்களது பூஜைக்குப் பிறகும் இதை உட்கொள்வதும் முகர்வதும் காதில் தரிப்பதும் உண்டு. துளசி பயிரான இடத்தில் உள்ள சூழ்நிலையே-காற்றும் ஜலமும் மண்ணுமே சுத்தமாகிவிடும். தன்னுடன் கலந்தவைகளை அழுகவிடாது. மலேரியா, இன்ப்ளுயன்ஸா முதலிய தொத்து நோய்கள் பரவும்போது துளசியின் மணத்தை நுகர்ந்து கொண்டே இருக்கும்படி சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொண்டால் நோய் மற்றவருக்குத் தொத்தாது; வந்த நோயின் கடுமையும் குறையும் என்பர்.

இதன் சுவை காரம் கலந்த கசப்பு. உடம்பில் கதகதப்பைப் பாது காக்கவும் குறைந்தால் அதிகரிக்கச் செய்யவும் திறமை படைத்தது. இந்தக் கதகதப்பும் காரமும் காரணமாக மார்பு தொண்டை முதலிய இடங்களில் கட்டி உபத்திரவிக்கும் கபத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். கபமும் உமிழ்நீரும் அழுகி ஏற்படும் வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கும். நாக்கில் சேரும் குழகுழப்பையும் பூச்சையும் இளக்கி வெளியேற்றி வாயில் சுரசுரப்பையும் நல்ல சுவை யுணர்ச்சியையும் அளிக்கும். பசியைத் தூண்டி நல்ல ஜீர்ண சக்தியை அளிக்கும். குளிருடன் ஏற்படும் ஜ்வரம், மார்பில் கபக்கட்டுடன் ஏற்படும் இருமல், மூச்சுத் திணறல், ச்வாஸகோசத்தில் கபம் நீர் நிரம்பி ஏற்படும் விலாவலி, குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்றில் அஜீர்ணம், மார்பில் சளிக்கட்டு, தலையில் நீர் கோர்வை, இனந்தெரியாத வேதனையால் அழுகை, உடலை முறித்துக்கொள்ளுதல், முதலியவைகளில் அனுபானமாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

பருவ மாறுதல்கள் தோறும் இன்ப்ளுயன்ஸா முதலிய விஷஜ்வரங்கள் மலேரியா முதலிய முறை ஜ்வரங்கள் இவைகள் பரவலாக ஏற்படும் போது, துளசிச் சாற்றை அடிக்கடி சாப்பிடுவது, துளசிபோட்ட வென்னீரைக் குடிப்பது, துளசியை அரைத்து வேதனையுள்ள இடங்களில் பூசுவது, துளசியை முகர்வது முதலியவை ஆச்சரியமான வகையில் வேதனையைக் குறைத்து நோயாளிக்கு மனத்தெம்பு ஊட்டுவதைக் காணலாம். உடலில் எப்பகுதியாவது அழுக ஆரம்பித்தாலோ, அழுகிக் கிருமிகள் உண்டானாலோ, துளசியைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்கக் கிருமிகள் நசித்து அழுகல் நின்று புண் ஆறும். வயிற்றில் ஆகாரம் அழுகி ஏற்படும் கிரைப் பூச்சிகளையும் இது வெளியாக்கும். தேமல், படை, எச்சில்தழும்பு, காணுக்கடி இவைகளில் மேல் பூச மிகவும் நல்லது.

பச்சைத் துளசியைக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறாகவோ, கஷாயமாகச் செய்தோ நிழலில் உலர்த்தித் தூளாக்கிக் கொண்டு சூர்ணமாகவோ, அதைக் கஷாயமாகவோ, டீயாகவோ செய்தும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடலாம். துளசியைப் பச்சையாகவோ காய்ந்ததாகவோ அரைத்து மேல் பூசலாம்.

உபயோக முறைகள் :—

துளசியைச் சாறாகவோ, கஷாயமாகவோ முன்சொன்ன நோய்களில் கொடுக்கலாம். துளசிச் சாறு குழந்தைகளுக்கு ½—2 டீஸ்பூன், பெரியோர்களுக்கு ¼—½ அவுன்ஸ். சூர்ணம் குழந்தைகளுக்கு 2—4 சிட்டிகை, பெரியோர்களுக்கு ½—1 டீஸ்பூன். ஒரு பிடி துளசியை (சுமார் 2 தோலா.) நான்கு அவுன்ஸ் ஜலத்திலிட்டு, ஒரு அவுன்ஸ் மீதமாகக் காய்ச்சிய கஷாயத்தில் பெரியோர்கட்கு ½—1 அவுன்ஸும், சிறியோர்கட்கு 1—2 டீஸ்பூனும் கொடுக்கலாம்.

நோய்களில் அனுபவமுள்ள பெரியோர்கள் துளசியை நூற்றுக் கணக்கான முறைகளில் உபயோகிப்பர். சில முக்கிய முறைகளை மட்டும் கீழே தருகிறோம். குளிர், கடுப்பு, வலி, தலைகனம், மார்ச்சளி முதலியவைகளுடன் ஏற்படும் ஜ்வரங்களிலும் முக்கியமாகக் குளிருடன் ஆரம்பிக்கும் முறை ஜ்வரத்திலும், யானைக்கால் ஜ்வரத்திலும் துளசியுடன் மிளகு சேர்த்து உபயோகிப்பர். ஜ்வரம் வரும் போலிருக்கும் போதே பத்து துளசி இலையையும் ஐந்து மிளகையும் வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிட ஆரம்ப நிலையிலேயே ஜ்வரம் தவிர்க்கப் பட்டுவிடும். உடல் கனம் குறைந்து வேதனைகள் நீங்கிவிடும். ஜ்வரம் வந்தபின் மிளகையும் துளசியையும் கஷாயமாக்கி தேன் சர்க்கரை கலந்து கொடுக்கலாம். துளசி, மிளகு, பழயவெல்லம் மூன்றையும் இடித்து வைத்துக் கொண்டு, தினமும் காலை ஒரு கழற்சிக்காயளவு தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவர மலேரியா, யானைக்கால் ஜ்வரம் வராது. அவ்விதமே பத்து துளசியையும் ஐந்து அல்லது மூன்று மிளகையும் வாயிலிட்டு மென்று, தினமும் சாப்பிட்டு வரலாம். மிளகை துளசிச் சாற்றில் ஏழு அல்லது இருபத்தோரு நாட்கள் ஊரவைத்து, பிறகு நிழலில் உலர்த்தி அதில் 5—10 மிளகுகள் சாப்பிட குளிர் ஜ்வரம், காணுக் கடி, முறைஜ்வரம் முதலியவைகள் நீங்கும். துளசி மிளகு இவைகளுடன் தும்பை இலையையும் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட குளிர் ஜ்வரம், வாயுவால் ஏற்படும் குடைச்சல்வலி இவை நீங்கும். விஷஜ்வரங்கள் பரவும் போது இதைத் தடுப்பிற்காக உபயோகப்படுத்தலாம்.

துளசியுடன் மிளகுக்குப்பதில் ஓமத்தைச் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றில் அஜீர்ணத்தாலும், வாயுவாலும் ஏற்படும் பொருமல், உப்புசம், வலி, அஜீர்ண பேதி, கீரைப் பூச்சிகள், பூச்சிகளால் ஏற்படும் பேதி, முதலியவைகளில் நல்ல குணம் கிடைக்கும். துளசியையும் ஓமத்தையும் கஷாயமாக்கியோ, ஓமத்தை துளசிச் சாற்றில் ஊரவைத்து நிழலில் உலர்த்தி தூள் செய்தோ, துளசியையும் ஓமத்தையும் சிறிது ஜலம் விட்டு அரைத்து ஸ்வரஸமாக்கியோ தேன் சர்க்கரை சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். துளசி, ஓமம், பழய வெல்லம் இம் மூன்றையும் சேர்த்து நன்கு இடித்து, சிறிது வெய்யிலில் காயவைத்து தினமும் சாப்பிட்டு வரலாம். சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் வயிற்று நோய்களிலும் கபக்கட்டிலும் இம் முறைகள் மிகவும் பயன்தரும். கபம் அதிகமாக இருக்கும்போது ஓரிரண்டு வெற்றிலையைக் கசக்கிப் பிழிந்த சாறும் சேர்த்துக் கொடுக்க நல்லது.

இதுமாதிரியே துளசியுடன் இஞ்சி சுக்கு திப்பிலி இவைகளில் ஒன்றைப் பக்குவப்படுத்தி எல்லா நிலைகளிலும் கொடுக்கலாம். துளசியையும் மருளையும் சாறாகப் பிழிந்து சிறிது சூடாக்கிக் காதில்விட, காது நாற்றம், மந்தம், வலி இவை நீங்கும். துளசிச் சாற்றுடன் கிராம்புத்தூளும் கற்பூரமும்

சேர்த்து, சொத்தையுள்ள பற்களிலும் ஈறு கொழுத்த இடங்களிலும் வைக்க வேதனை நீங்கும். துளசியை அரைத்து உடலில் பூசி சிறிது நேரத்திற்குப்பின் குளிக்க காணுக்கடி நீங்கும் துளசிச் சாற்றையும், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும், கற்பூரமும் சேர்த்துத் தடவ தலையிலுள்ள பேன்களும், அரிப்பு, படை, தேமல், வரட்டுச் சொறி முதலியவைகளும் நீங்கும். கிராம்பையும் சுக்கையும் துளசிச் சாற்றுடன் அரைத்து நெற்றியில் பூசத் தலைவலி நீங்கும். துளசியைக் காயவைத்துத் தூள் செய்து நஸ்யமாக இட மூக்கடைப்பு, தலைச்சளி, தலைவலி, தலைக் குடைச்சல் இவை நீங்கும்.

இவைகளைப் போல இன்னமும் எத்தனையோ உபயோகங்கள். அதைக் கைவைத்தியமாகப் பழகிய தலைமுறைகள் மறைந்து வருகின்றன. மறுபடியும் அவ்வழி சென்று உடல் திடம் பெறுவோமாக.

நோய்க்கு இடங் கொடாமலிருக்க :

சனிபுதன் றனிலெண்ணெய் வெந்நீரின் மூழ்குவார்
சாருமிள வெயில் விரும்பார்,
தம்வயதின் மேலான மங்கை யைச்சேரார்
சதாகாலம் வழியில் நடவார்.

பனியிலும் காற்றிலும் மெய்வருந்தார் மடைப்
பள்ளியில் சேவகமிரார்,
பழங்கறி அருந்தார் இரண்டடக் காரொன்று
பலகாலமும் விட்டிடார்,

கனியொடு கிழங்குகள் மிகுந்து புசியார்பசி
கலந்தன்றி உணவு செய்யார்
காய்ச்சி பாலுண்பர் நீர்மோர் கூட்டுவார் தினம்
காவேரி தன்னில் மூழ்குவார்

மனிதரிவர் பேர்சொன்ன பேர்க்கு நோய் சேருமோ
மணவாள நாராயணன்
மனதிலுறை அலர்மேலு மங்கைமணவாளனே
வரதவேங் கடராயனே.

—திருவேங்கட சதகம்.

வட நாட்டில் அயோத்தி, மதுரா, பிருந்தாவனம் முதல்
தென்னாட்டில் காஞ்சி, அஹோபிலம், உடுப்பி, மைசூர்,
தோதாத்ரி - மதுரை முதலிய இடங்களிலுள்ள சைவ
வைஷ்ணவாதி அநேக குரு பீடங்களின் அருள்
ஆதரவைக் கொண்ட தர்மபீட ஸமுதாய
சங்கம் ஹிந்து ஆஸ்திக மக்களின்
தெய்வீக பண்பாட்டின்
வளர்ச்சிக்காக வெளியிட்டது.

(வெளியீடு 4.)

தீபாவளி

தீபாவளி என்றால் தீபங்களின் வரிசை என்பது அர்த்தம். இப்பொழுது மூன்று நாள் ஈசுவர ஸந்நிதானத்தில் தீப வரிசைகளை வைக்க வேண்டும். கார்த்திகையில் தான் நாம் தீபங்களை வைக்கிறோம். தீபாவளியில் வைப்பதில்லை. கார்த்திகையில் கொள்ளிக் கட்டையை வைத்துக்கொண்டு 'அலக்ஷ்மீகரத்தைப் போக்கவேண்டும்' என்று தட்டித் தீப்பொறி பறக்க வைக்க வேண்டும். வட தேசங்களில் தீபாவளியில் தீபம் வைக்கிறார்கள்.

இந்தத் தீபாவளி எதற்காக ஏற்பட்டது? ஏன் நாம் இதைக் கொண்டாட வேண்டும்? நல்ல க்ஷேத்திரங்கள் இருக்கின்றன; தீர்த்தங்கள் இருக்கின்றன. மற்றவைகளை விட அவைகளுக்கு என்ன விசேஷம் இருக்கிறது? காளஹஸ்தி, சிதம்பரம், திருவண்ணாமலை, காசி முதலிய க்ஷேத்திரங்களை விசேஷமுடையவை என்று எண்ணிப் போய்த் தரிசனம் செய்து வருகிறோம். மஹாமக தீர்த்தம் கங்கா தீர்த்தம் முதலியவைகளுக்கு அதிக விசேஷம் இருக்கிறதென்று நினைக்கிறோம். இதன் காரணம் என்ன?

க்ஷேத்திரங்களும் தீர்த்தங்களும் பெரிய ஞானிகளுடைய சம்பந்தத்தைப் பெற்று விசேஷத்தை அடைகின்றன. அவர்

களுடைய பாதம் பட்டிருந்தால் அதற்கு ஒரு விசேஷம் ஏற்படு கிறது. ஈசுவரன் நேரே வந்ததைவிட அதிகமானது ஞானி களின் வரவு. ஈசுவரன் எவ்வளவு ஆநந்தமுள்ளவராக இருக் கிருரோ அப்படியே ஞானிகளும் இருக்கிருர்கள். ஞானிகள் ஈசுவரனே. ஈசுவரனுக்காவது ஜீவாத்மாக்களுக்குக் கருணை செய்து காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற ஊர்க்கவலை உண்டு. ஞானிக்கு அதுகூட இல்லை.

பிரத்தியக்ஷ ஈசுவரன் ஞானி. ஞானிகளுடைய பாதம் பட்டிருந்தால் அது மிகவும் விசேஷம். அகஸ்திய தீர்த்தம், வசிஷ்ட தீர்த்தம் என்று சொல்லுகிறோம். அகஸ்தியர் வசிஷ்டர் முதலியவர்கள் அந்த தீர்த்தங்களில் தங்கள் பாதங்களை நனைத்த ஒரு விசேஷத்தினலேயே அவைகளுக்குப் பெருமை உண்டாயிற்று. ராமருடைய சம்பந்தத்தால் தனுஷ்கோடிக்கு விசேஷம் ஏற்பட்டது. சீதையினுடைய பாதம் அங்கே பட்டிருக்கிறது. வட தேசத்திலிருந்து வந்தவர்கள் தீர்த்தத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுவதோடல்லாமல் மணலில் விழுந்து புரளு வார்கள். அங்கே ஸ்ரீராமர் முதலியவர்களுடைய பாதம் பட்ட தனல் அந்த இடம் மஹிமையுடையதாக விளங்குகிறது. உத்தமமான தவத்தை உடையவர்கள் பரமேசுவரனைப் பூஜை செய்து தாங்கள் அநுக்கிரஹம் பெற்றதோடு, எல்லோருக்கும் இங்கே அநுக்கிரஹம் செய்ய வேண்டுமென்று வேண்டிக் கொண்டார்கள். உலகத்திலுள்ளவர்கள் சுலபமாகப் பகவா னுடைய கிருபையை அடைய வேண்டுமென்ற கருணையால் அவர் கள் அப்படிப் பிரார்த்தித்தார்கள். அதனல் அந்த இடங்களில் ஈசுவர ஸாந்நித்யம் அதிகமாக இருக்கிறது. சில க்ஷேத்திரங்கள் துஷ்டர்கள் பூஜித்து நல்ல புத்தியை அடைந்து அநுக்கிரஹம் பெற்ற இடங்களாக இருக்கின்றன. சில இடத்திற்கு இப்படி விசேஷம் உண்டானது போல சில காலங்களுக்கும் உண்டா யிற்று. பன்னிரண்டு வருஷத்திற்கு ஒருமுறை மஹாமகம் வருகிறது. அந்தக் காலத்தில் மஹாமக தீர்த்தத்திற்கு ஒரு தனி விசேஷம் ஏற்படுகிறது. துலா மாதத்தில் காவேரி ஸ்நானத்திற்கு அதிகப்பலன் உண்டு. சில காலங்களுக்குச் சிலருடைய பிரார்த்தனையால் விசேஷம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் காலத்தில் உன்னை ஸேவித்தால் அவர்களுக்கு அநுக் கிரஹம் பண்ண வேண்டும் என்று சிலர் பிரார்த்தித்தார்கள்.

தீபாவளிப் புண்ணிய காலமானது, துஷ்டன் ஒருவனுடைய பிரார்த்தனையால் ஏற்பட்டது. அவன் பெயர் நரகாசுரன்

என்பது. அவன் பெயரே அவன் நரகத்தைப்போல லோகத்துக்கு ஹிம்ஸையை உண்டாக்குவானென்பதைத் தெரிவிக்கிறது. ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் அவனை ஸம்ஹாரம் செய்தார்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் க்ஷத்திரிய வம்சத்தில் பிறந்தவர். அதனால் க்ஷத்திரிய தர்மத்தை அநுசரித்து யுத்தம் செய்தார். அவர் யுத்தம் செய்து க்ஷத்திரிய தர்மத்தைக் காப்பாற்றினர். மஹாயுத்தம் நடக்கும்பொழுது அர்ஜுனனை வைத்துக்கொண்டு ஞானோபதேசம் செய்தார். சரீர ஹானி வரும்பொழுது ஞானோபதேசத்தைச் செய்துகொண்டிருந்தார். அவரே உத்தம குரு. அவருடைய உபதேசமே உத்தம சாஸ்திரம். அதைக் கேட்டவனே உத்தம சிஷ்யன்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் நரகாசுரனை வதம் செய்தார். கடைசி காலத்தில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணரால் கொல்லப்பட்டமையால் அவனுக்கு ஞானோதயம் ஏற்பட்டது. “நான் இருந்த காலத்தில் லோகத்துக்கு எவ்வளவோ கஷ்டங்களை உண்டாக்கினேன். நீங்கள் என்னை சம்ஹாரம் செய்த இந்த தினமானது லோகத்துக்கு க்ஷேமத்தையும் சந்தோஷத்தையும் கொடுக்கும் தினமாக இருக்கும்படி அநுக்கிரஹம் செய்ய வேண்டும். இருட்டு இருக்கக் கூடாது. எங்கும் வெளிச்சமாக இருக்க வேண்டும்.” என்று பிரார்த்தித்துக் கொண்டான். பகவான் அவன் பிரார்த்தனையை ஏற்றுக்கொண்டார்.

நாம் துன்பப்படுகிறோமே என்பதற்காக மற்றவர்களும் துன்பப்படட்டும் என்ற நினைவு நமக்கு வரக்கூடாது. நாம் துன்பப்பட்டாலும் லோகம் க்ஷேமமாக இருக்கவேண்டும் என்ற மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்வதுதான் தீபாவளி பண்டிகை கொண்டாடுவதின் பயன். நம்மைக்காட்டிலும் லோக க்ஷேமந்தான் பெரிது என்ற ஞானம் எல்லோருக்கும் உண்டாக வேண்டும்.

தீபாவளி பண்டிகை எல்லா பண்டிகைகளைக் காட்டிலும் தனிப் பெருமையை அடைந்து இருக்கிறது. சில பண்டிகைகள் வட தேசத்தில் பிரஸித்தமானது, சில பண்டிகைகள் தென் தேசத்தில் பிரஸித்தமானது. ஆனால், தீபாவளி ஒன்றுதான் நம் தேசம் முழுவதும் எல்லோராலும் கொண்டாடப்படுகிறது.

ஆரோக்ய சாதனங்கள்

[Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M , சென்னை,]

10, தேகப்பயிற்சி — யோகாசனங்கள்

சென்ற இதழில் தேகப் பயிற்சிக்காக சில ஆசனங்களை தினந்தோறும் 15 — 20 நிமிஷங்கள் பழகினால் போதுமான தென்று கூறப்பட்டது. அவை எவை எவை என்பதில் அபிப் பிராய பேதமிருக்கலாம். ஆனால் பல வருஷங்களாக பழகி பலனளித்த சிலவற்றை இங்கே கூறுகிறேன்.

1. பத்மாசனம்.

இவ்வாசனம் மிக எளிதாக எல்லோராலும் செய்யக் கூடியது. ஆனாலும் தடித்த துடையுடையவர்கள் இதை எளி தில் செய்ய முடியாது. அதேபோன்று மிகஸ்தூல தேசிகளுக் கும் செய்ய வராது. இதைச் செய்வது கீழ்கண்டவாறு இடது பாதத்தை வலது துடையிலும் வலது பாதத்தை இடது துடை யிலும் வைத்து நேராக நிமர்ந்து உட்கார வேண்டும். இங்ஙனம் உட்காருவதில் இரண்டு முழங்கால்களும் பூமியில் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். இந்நிலையில் ஐந்து நிமிஷங்கள் இருந்தால் போதுமானது. நீஷ்டை யிலிருப்பதற்கும் இவ்வா சனத்தை உபயோகிக்கலாம். இவ்வாசனத்தைப் பழகுவதால் முதுகெலும்பு நேராக நிமிர்ந்து நிற்கிறது. முதுகெலும்பை இயக்கும் சிறு சிறு தசை நார்கள் முறுக்கேறி வலிவடைகின் றன. கால்களில் இருக்கும் தசைகளும் அவைகளை எலும்புகளு டன் பிணைக்கும் தசை நார்களும் வலிவடைவதுடன் எளிதில் நெகிழக் கூடியனவாகவும் ஆகின்றன. பின்னால் சொல்லப் போகிற சில ஆசனங்களுக்கும் இந்த ஆசனத்தின் பயிற்சி அதிக முக்கியமானது.

2. சிரசாசனம்.

இவ்வாசனத்தை முதல் முதல் பழகுகிறவர்கள் ஐம்பது வயதுக் குள்ளானவர்களாக யிருக்கவேண்டும். சிறிய வயதி லிருந்து பழகுகிறவர்கள் எந்த வயதிலும் இதைப் பழகலாம். ஒரு சிறிய தலையணை மேல் தலையை வைத்துக் கொண்டு கைகளை தலைக்கு ஆதாரமாக வைத்துக் கொண்டு கால்களை மெதுவாக உயரத் தூக்க வேண்டும். இந் நிலையில் ஐந்து நிமிஷங்கள்

தங்கி பிறகு கீழே கால்களைக் கொண்டுவர வேண்டும் 2—3 தடவைகள் செய்யலாம். கால்கள் உயரே இருக்கும்போ சாவதானமாக நன்கு இழுத்து தடையின்றி மூச்சு விடவேண்டும். ஆரம்பிக்கும்போது ஒரு சுவற்றுக்கு சமீபத்தில் தலையை வைத்துக் கொண்டு சிரசாசனம் செய்தால் கால்கள் பின்னால் போகாமலிருக்கும். பழகப் பழக எந்த இடத்திலும் இதைச் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்வதால், தலையிலிருக்கும் மூளைக்கு அதிக ரக்த ஓட்டம் உண்டாகி மூளை நன்றாக வேலை செய்யும். மேலும் கண், காது, மூக்கு முதலிய இந்திரியங்களுக்கு அதிக ரத்தம் வருவதால் அவைகளின் நரம்புகளும், மாம்ச பேசிகளும் வலிவடைகின்றன. நுரையீரலும் நன்றாக சுத்தமடைகிறது. இவ்வாசனங்களைப் பழகும்போது யாராவது இவைகளில் தேர்ச்சி யடைந்தவரை வைத்துக் கொண்டு செய்வது நலம். ஒன்றிரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு தாமே செய்து கொள்ளலாம்.

3. ஸர்வாங்காஸனம்:

ஒரு விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு கால்களைச் சேர்ந்தாற்போல் உயரே தூக்கவேண்டும். அதன்பிறகு கால்களையும் இடுப்பையும் உயரே தூக்கவேண்டும். அந்த சமயத்தில் கைகளால் இடுப்பை பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். தேகத்தின் பளுவெல்லாம் தோள்பட்டைகளிலும், கழுத்திலும் விழுகிறது. முடியுமானவரையில் தேகத்தை தூக்கிக்கொண்டு மோவாக்கட்டை மார்பின் மேல்புறத்தைத் தொடுமளவிற்கு வரவேண்டும். சிரசாசனம் செய்யத் தகுதியற்றவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். யோகாசனமறிந்தவர்கள் இதனுடைய பலனைப்பற்றி அதிகம் சொல்லுவார்கள். எவ்வியாதிகளை இது போக்கும் என்றறிவது நமது நோக்கமில்லை. பல நோய்களை வரவொட்டாமல் இது தடுப்பதோடு சுவாசாசயத்திற்கும் ஹிருதயத்திற்கும் இது பலமளிக்கிறது. ஐந்து நிமிஷங்கள் அந்நிலையிலிருந்து பிறகு கால்களை மெதுவாக கீழே கொண்டு வரவேண்டும். இவ்வாசனத்தை 2 — 3 தடவைகள் செய்யலாம்.

(தொடரும்)

ஸுதர்சன சூர்ணம் (லகு)

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

சீந்திற்கொடி	சுக்கு
கண்டந்திப்பிலி	கிராம்பு
அரிசி திப்பிலி	வேப்பம்பட்டை
கடுகரோகிணி	சந்தன சிராய்
கடுக்காய்த் தோல்	

இவை வகைக்கு 20 கிராம் நிலவேம்பு 90 கிராம்.

இவைகளை நன்கு வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து, மெல்லிய கண் உள்ள சல்லடையில் சலித்து பத்திரப்படுத்தவும்.

அளவு ;— சிறியோர் $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ டீ ஸ்பூன்
பெரியோர் $\frac{1}{2}$ — 1 டீ ஸ்பூன்

அனுபானம். தேன், வெந்நீர், சாத்துக்குடி பழச்சாறு.

மிகவும் கசப்பான ஆனால் நல்ல குணம் தரும் மருந்து. வகையாகச் சாப்பிடாவிட்டால் பல் இடுக்குகளில் தங்கி வெகுநேரம் வாய் கசந்து கொண்டே இருக்கும். வெந்நீரிலோ, சாத்துக்குடிப் பழச்சாறு கலந்த வெந்நீரிலோ, சோடா உப்பு கலந்த வெந்நீரிலோ கலக்கிச் சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது.

இது எவ்வளவு கசப்பாக இருந்தாலும், வெகுட்டல் தெரியாது. இதை விரும்பிச் சாப்பிடுபவரும் உண்டு. பொதுவாக எல்லாக் காய்ச்சல்களிலும் எல்லா நிலைகளிலும் நல்ல கைகண்ட மருந்து. முறைக் காய்ச்சல், யானைக்கால் வீக்க ஜ்வரம் இம்மாதிரி அடிக்கடி குளிருடனும், குலுக்கலுடனும் ஏற்படும் ஜ்வரங்களால் துன்புறுபவர் சில நாட்கள் இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு நல்ல குணம் பெறுகிறார்கள். யானைக்கால் ஜ்வரத்தில் ஜ்வரம் அடிக்கடி ஏற்படுவதால் கால்களில் தடிப்பு அதிகமாகிக் கொண்டே போவதை ஜ்வரத்தைத் தடுப்பதன் மூலமும், ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்வதன் மூலமும் இது குணப்படுத்துகிறது. டைபாயிடு முதலிய ஜ்வரங்கள், அவைகளுக்குரிய காலத்தில் இறங்காமல் நீடித்துக்கொண்டே போகும்போதும், ஜ்வரவேகம் தணிந்த பிறகும் உட்காந்தல் குறையாத நிலையிலும் சாப்பிட நல்லது. தாளீஸாதி சூர்ணத்துடன் இதைக் கலந்து சாப்பிடுவது வெகுட்டலை மாற்றுவதுடன் சளி, இருமல் முதலிய உபத்திரவங்களையும் போக்கும். மலச் சிக்கலைப் போக்கி மலத்தை சரி

யாக வெளியாக்கும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் வாய் கசப்பு நீங்கும்.

இதைச் சூர்ணமாகச் சாப்பிட இயலாதவர்கள், சூர்ணத்தின் அளவை இரட்டித்துக் கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து வடிகட்டி சர்க்கரை அலது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதையே இரண்டு டீ ஸ்பூன் அளவு எடுத்து எட்டு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டுக் கஷாயமாகக் காய்ச்சி இரண்டு அவுன்ஸ் மீதமாகும் போது வடிகட்டி தேன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

நாட்டு நிலவேம்பு, சீமை நிலவேம்பு என்று இருவகை நில வேம்பு கிடைக்கின்றது. இரண்டையும் சேர்க்கலாம். குணத்தில் மாறுபாடு இல்லை. நல்ல குளிர் ஜுரம் இருக்கும்போது பழச்சாறு அனுபானத்துடன் சாப்பிடுவதைவிட தனி வென்னீரில் சாப்பிடுவதே நல்லது. ஜரத் தடுப்பிற்காக இதை உபயோகிக்கும் போதும், ஜ்வரம் இல்லாதபோதும் பழச்சாறு அனுபானம் நல்லதே.

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டீஷனர்ஸ் கோ ஆபரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிமிடெட் X 185.

அடையாறு, மதருஸ்-20.

தபால் பெட்டி 907. போன் 71013.

தலைவர்: Dr. V. நாராயணசாமி.

உபதலைவர்: M. A. பத்மநாப ராவ்.

அங்கத்தினராகும் வாய்ப்பு:—

1. இந்திய யூனியன் முழுவதிலுமுள்ள மாகாணங்களில் பதிவு பெற்ற வைத்தியர்களும், மற்றும் பட்டம் பெற்ற வைத்தியர்களும்.

2. பஞ்சாயத்து முனிஸிபாலிடி மற்றும் இந்திய வைத்திய இலவச ஆஸ்பத்திரி நடத்தும் குழுக்களும் கழகங்களும்.

3. பிரதம கூட்டுறவு சங்கங்களும் மத்திய கூட்டுறவு சங்கங்களும்.

நாங்கள் சிறந்த முறையில் சாஸ்திரீய முறைப்படி ஆயுர்வேத சித்த யூனானி மருந்துகளைத் தயார் செய்கிறோம்.

எங்களுடைய மருந்துகளைப் பதிவு செய்யப்பட்ட மருந்து ஷாப்புகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

எமது புதிய வெளியீடுகள்

1.	வைத்திய யோக ரத்னாவளி	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 6—00
2.	,,	தமிழ் (அச்சில்)	
3.	சித்த பார்மகோபியா	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 3—00
4.	,,	தமிழ் (அச்சில்)	
5	யூனானி பார்மகோபியா	(ஆங்கிலம்)	ரூ. 3—00
6.	,,	தமிழ் (அச்சில்)	

கிளைக் காரியாலயங்கள்:

1. 20/320 பொட்டி பொட்லவாரி வீதி, கவர்னர்பேட்டை விஜயவாடா (ஆந்திர ராஜ்யம்)
2. U-91, மங்கபதி மனியப்பா லேன், கொல்லார் பேட்டை சில்வர்ஜூபிலி பார்க் ரோட், பங்களூர் (மைசூர்ராஜ்யம்)
3. விற்பனை நிலையம்:—வைஸ்ய ஹாஸ்டல், கச்சிகூடா ஸ்டேஷன் ரோட், ஐதராபாத்
4. நகர விற்பனை நிலையம்:—4/186 மௌண்ட் ரோட், சென்னை-2.

Y. கொண்டல் ராவ்,
காரியதரிசி

எமக்கு ஆதரவு

நோயற்ற வாழ்வு வாழ உகந்த வழிகளை எளிய தமிழில் தமிழ்கூறும் மக்கள் இருக்குமிடமெல்லாம் பிரசாரம் செய்யும் தீவிர அவாவுடன் செயற்படும் எமக்கு சென்னை அரசினர் கிராம நல-அபிவிருத்தி இலாகா பின்வருமாறு உதவியுள்ளது.

GOVERNMENT OF MADRAS
RURAL DEVELOPMENT
AND LOCAL ADMINISTRATION DEPARTMENT
Letter No. 117224 p 7/63-2 dated 16—8—1963.

From

Sri G. Venkatachalapathy,
Additional Secretary to Government.

To

Ayurveda Seva Samiti Karyalayam,
27, Chinnakadai Street,
Tiruchirapall-2.

Sir,

Sub : Books and Publications - Information Centres of Panchayat Unions - Purchase of journals - List commended.

I am directed to inform you that your journal entitled "AROGYAM" has been commended to the Panchayat Unions for subscription to their information Centres.

Yours faithfully,
21—8—1963 (Sd.) M. M. Hussain
for Additional Secretary to Government

தமிழ் நாட்டு பஞ்சாயத்து யூனியன்கள் மூலம் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் இதனால் ஆரோக்கியத்தின் பிரசாரப் பணி கூடிய சீக்கிரம் விசேஷமாகப் பரவும் நன்னை எதிர்பார்க்கிறோம். பல பஞ்சாயத்து யூனியன்களில் தமது வட்டத்திலுள்ள கிராம பஞ்சாயத்துச் செய்தி மன்றங்களுக்கு ஆரோக்கிய பத்திரிகையை அனுப்புமாறு பஞ்சாயத்து யூனியன் நிர்வாஹிகள் கோரியுள்ளனர். இவர்களது உதவிக்கு நன்றி.

இதன் வருடச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப்பிரதி 25 காசுகள். பத்திரிகை பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 21-உ வெளியிடப்படுகிறது.

சந்தா கடிதங்கள் முதலியவை அனுப்பவேண்டிய இடம் :

ஆரோக்கியம்
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி காரியாலயம்,
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சி-2.

AROGYAM. OCTOBER — 1963. Regd. No. M. 7674

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi,
27. Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.




சோபகிருது கார்த்திகை

நவம்பர் 1963






மலர் - 1

இதழ் - 11.




வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுக

ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதியின் - -
- - ஓராண்டு நிறைந்த ஸேவை

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி சென்ற அக்டோபர் மாதம் 4-உ யன்று தனது இரண்டாவது வயதில் அடி எடுத்து வைத்தது. தனது முதல் வயதில் முதற் பணியாக அது ஆரம்பித்த **ஆரோக்கியம்** சிராக வளர்ந்து வருகிறது. தமிழ் கூறும் மக்களிடையே பத்திரிகை நல்ல ஆதரவு பெற்று வருகிறது. இவ்வாண்டிற்குள் தமிழ்நாட்டின் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் பரவி நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் தன் உயர்தரப் பணியைத் திறம்பட நிறைவேற்றும் என எதிர்பார்க்கிறோம். இத்துறையில் எம்முடன் ஒத்துழைக்கும் அன்பர் அனைவருக்கும் எமது நன்றி உரித்தாகுக.

தற்செயலாக நேர்ந்த நிகழ்ச்சி அது. நம் ஸமிதியின் முதல் ஆண்டு நிறைவு விழாவைத் தான் அவ்விதம் குறிப்பிடுகிறோம். பொதுமக்களின் ஸேவையையே லக்ஷ்யமாகக்கொண்ட ஸமிதிக்கு ஓர் ஆண்டு நிறைவு பெற்றதே தெரியவில்லை. பொது ஜன ஸேவைக்கான அதன் திட்டங்களில் ஒன்றாக ஸமிதி நடத்திய ஒரு பொதுக் கூட்டமே ஆண்டு விழாக் கூட்டமாயிற்று. மைஸூர் அரண்மனை யோக சாலையில் டைரெக்டராகவும் மைஸூர் பரோடா மன்னர்களின் யோகாசிரியராகவும் பணியாற்றி ஓய்வுபெற்றுள்ள சென்னை யோகாசார்ய ஸ்ரீ T. கிருஷ்ணமாசார்ய அவர்கள் யோகப் பயிற்சிகள் மூலம் சரீர - மன - ஆரோக்கியத்தைப் பெறும் உபாயங்களைப் பற்றி ஸமிதியின் ஆதரவில் சென்ற 26—10—1963 சனிக்கிழமை மாலை திருச்சி தேசீய உயர்நிலைப் பள்ளியில் நடந்த அப்பொதுக்கூட்டத்தில் அழகான முறையில் விரிவுரை செய்து சில யோக முறைப் பயிற்சிகளை அவரும் அவரது குமாரர்களும் ஸபையரங்கிலேயே செய்து காட்டினார்கள். அக்கூட்டத்திற்கு திருச்சி டாக்டர் ஸ்ரீ காளமேகம் எம். பி, பி. எஸ். அவர்கள் தலைமை வகித்தார்கள்.

யோகாசார்ய ஸ்ரீ கிருஷ்ணமாசார்ய அவர்கள் நம் **ஆரோக்கியம்** பத்திரிகையின் அபிவிருத்தியில் மிகவும் அக்கரை கொண்டு யோகப்பயிற்சிகள் மூலம் ஆரோக்கியம் பெறும் வகையைப்பற்றி நம் பத்திரிகையில் தொடர்ந்து எழுதி வருகிறார்கள்.

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதியின் சேவைக்கான வாய்ப்புகள் பெருக எல்லாம் வல்ல இறைவனை வேண்டி நிற்கிறோம்.

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதியார்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது-கார்த்திகை
மலர் 1.



1963
நவம்பர்
இதழ் 11.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

கல்வி வளர

अहं वृक्षस्य रेरिवा । कीर्तिः पृष्ठं गिरेरिव ।
ऊर्ध्वपवित्रो वाजिनीव स्वमृतमस्मि । द्रविणꣳसवर्चसम् ।
सुमेधा अमृतोक्षितः । इति त्रिशङ्कोर्वेदानुवचनम् ॥

கல்வியைக் கசடறக் கற்கவும், கற்ற கல்வியை மறக்காமல் நினைவில் வைத்துக்கொண்டிருக்கவும், வன்மை வளம் பெற்ற புத்தி மேதை சக்தி யிருப்பினும், கல்வி கற்றல் இடையூறின்றி பூர்ணமாய் நிறைவேறுவதற்குக் கடவுளின் அருள் இன்றியமையாதது. சீக்ஷா வல்லியின் பத்தாவது அநுவாகமான இந்த மந்திரத்தை, ஸத்குரு உபதேசத்துடன் முறை வழுவாது ஜபம் செய்பவருக்கு, கல்வி கற்கை நிர்விக்கினமாய் சீக்கிரம் நிறைவேறக் கடவுளின் அருள் கிடைக்கும். வாமதேவர் போல் ப்ரம்ஹஜ்ஞானியான திரிசங்கு மாமுனிவர், ஞானக் கண்ணால் இந்த மந்திரத்தின் மகத்துவத்தைக் கண்டுபிடித்து கருணையினால் உலகம் உய்வதற்குப் பிரகாசம் செய்தருளினார்,

---

ஆபஸ்தம்ப தர்மஸூத்ரம்.

நற் செய்கை:

सर्ववर्णानां स्वधर्मानुष्ठाने परं अपरिमितं सुखम्। परिवृत्तौ कर्मफलशेषेण जातिं रूपं वर्णं बलं मेधां प्रज्ञां द्रव्याणि धर्मानुष्ठानमिति प्रतिपद्यते। तच्चक्रवत् उभयोर्लोकयोः सुख एव वर्तते। यथा ओषधिवनस्पतीनां बीजस्य क्षेत्रकर्मविशेषे फलपरिवृद्धिः . एवम्। एतेन दोषफलपरिवृद्धिः उक्ता। —(प्र. 2. क. 2.)

மனிதரின் தன்மைகளும் அந்தஸ்துகளும் ஒரே மாதிரி இல்லை. இவைகளில் உயர்வு தாழ்வு தராதரங்கள் பலவித மாகக் காணப்படுகின்றன. பிறவியில் மனிதருக்கு மனிதர் ஸம மாயிருப்பினும். தன்மைகளில் நானாவித வேற்றுமைகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமென்ன? மனித ஸமூஹத்தைப் படைத்த கடவுளே அவர்களுடைய அந்தஸ்தில் ஏற்றக் குறைவுகளைச் செய்துள்ளார் என்று எண்ணலாமா? அது தவறு. கடவுளின் மேல் பாரபட்சக் குற்றம் சுமத்துவதாக ஆகும். உண்மையான காரணம் — அந்தந்த மனிதனுடைய செய்கையே தான் அவரவரின் அந்தஸ்துக்கள்— தன்மைகளில் உயர்வு தாழ்வுகளை விளைவிக்கின்றது.

மனிதர்களுக்குச் செயல் புரிய இடம் இந்த பூமி மட்டும் தான். ஆனல் செயலின் பயன்களை அநுபவிக்க, இகலோகம் பரலோகம் என இரண்டு இடங்கள். ஆயுர்வேத முறைப்படி ஆஹாரம் நித்திரை பிரம்மசர்யம் முதலியதைக் கவனமாய் செய்கிறவர்கள், தர்மசாஸ்திர முறைப்படி சுயதர்மகர்மாநுஷ்டானங்களையும் ஸமூஹ ஸேவையையும் செய்கிறவர்கள் தங்களுடைய நற்செய்கைகளின், நற்பயன்களை இவ்வுலகில் இருக்கும் வரையில் இங்கு அனுபவிப்பார்கள். பரலோகம் சென்ற பின்பு அங்கும் ஸுகபோகம் அனுபவிப்பார்கள். ஸ்வர்க்கத்திலேயே புண்ணிய கார்யத்தின் பயன்களை முற்றிலும் அநுபவித்து முடிவதில்லை. திரும்பவும் பூமியில் ஜனிக்கும் பொழுதும் பூர்வ புண்ணியத்தின் மிச்சம் கூடவே வந்து உதவுகின்றது. இவ்விதம் மறுபிறவிக்கும் தொடரும் பூர்வஜன்மத்தின் நற்செய்கைகளின் பலனுக்கேற்றவாறே, ஸகல தன்மைகளையும் இன்பங்களையும் மனிதர்கள் இங்கு அடைகின்றனர்.

ஆரோக்ய வழிகளை அநுஷ்டிப்பவருக்கு நல்ல ஆரோக்ய ஸுகம் ஏற்படுவது போலவே, தார்மிகமாக தேச ஸேவையும் ஸத்கர்மாநுஷ்டானமும் செய்கிறவருக்கு மறு பிறவியில் குலம், உருவம், நிறம், காந்தி, புஷ்டி, பலம், மேதை, தைர்யம், ஸாத்விக குணம், ஸுகபோகங்கள், ஐசுவர்யம், அதிகாரங்கள், பதவிகள் எல்லாம் உயர்ந்தவைகளாக அமையும். இதேபோல, அபத்தியம் புரிபவருக்கு நோய்கள் விளைவது போலவே, தீங்கான — போலியான — அதர்மமான செயல்களினால் இகபரம் இரண்டும் துன்பமாயும், இழிவாயும் தீனமாயும் சுழலுகின்றன.

மனிதன் ஒருவன் ஒரு மூட்டை நெல் விதையில் பாதியை ஆழ உழுது பறம்படித்த நீர்வளம் பொருந்திய கழனியில் தெளிக்கிறான். களை பிடுங்கி, காலத்தில் உரமிட்டு அழிவிற்கு இடமின்றி வேலியிட்டுப் பயிரைக் காப்பாற்றுகிறான். இவன் விதைத்த ஒவ்வொரு மணி நெல்லுக்கும் குறுணி யளவு நல்ல ஊட்டமுள்ள நெல்லை இயற்கை அளிக்கிறது. செய் நேர்த்தியினால் தான் மிகச் சிறந்த பயன். அதிக அளவு. நல்ல ஊட்டம். பின்பும் நல்ல தான்ய உத்பத்திக்கு உத்திரவாதம்.

மற்றப் பாதி விதையை உழாத மண்ணிலோ, விழல்தரையிலோ விதைத்து விடுகிறான். பிறகும் கண்காணிப்பு இல்லை. பயன் என்ன? பாதி விதை முளைக்காது. முளைத்ததிலும் விளைவு பதர் தான்

உயர்தரமான தான்ய லாபத்திற்கு முறைப்படி விதையைப் பயிரிடுவதும், செய்நேர்த்திச் செயலும் எவ்விதம் காரணமாகின்றதோ அவ்விதமே மனிதவர்க்கத்தில் மஹிமை பொருந்திய உயர்தரமான அந்தஸ்துகளுக்கும் ஆரோக்கியம் முதலிய இன்பங்களுக்கும் விதை விதைத்தலாகிய கர்ப்பாதானம் முதல் செய்யப்படும் அவரவரின் நற்செய்கைகளே காரணம்.

ஆரோக்ய சாதனங்கள்

[Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M., சென்னை,]

10. தேகப் பயிற்சி—யோகாஸனங்கள்.

(முன் இதழ் தொடர்ச்சி.)

4. பச்சிமோத்தானம் :

கீழே உட்கார்ந்து கொண்டு கால்களை நீட்டிக்கொள்ளவும். பிறகு ஆள்காட்டி விரலினால் கால் கட்டைவிரல்களைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு சிறிது சிறிதாகத் தலையை முழங்காலுக்குக் கொண்டு வரப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும். தலை முழங்கால்களின் மத்திக்கு வரும் வரையில் முயற்சி செய்ய வேண்டும். முழங்கால்களை மேலே தூக்கக் கூடாது. இந்நிலையில் 2—3 நிமிஷங்கள் இருக்கலாம். இதை 5—6 தடவைகள் செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தால் துடையிலிருக்கும் தசைகள் வலிவடைகின்றன. இடுப்புக்கு மேலிருக்கும் தசைகளும் வலிவடைகின்றன. முதுகெலும்பு வளைக்கப்படுவதால் அது தளர்ந்து கெட்டியாகாமலாகிறது. வயிற்றிலிருக்கின்ற கல்லீரல், மண்ணீரல் முதலிய அங்கங்கள் சுத்தப்படுத்தப்பட்டு நன்றாக வேலை செய்கின்றன. வயிற்றின் மேல்புறத்திலிருக்கின்ற கொழுப்பு கறைந்து வயிறு சிறுக்கின்றது. நிமிரும் நிலையில் மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். குனிகின்ற நிலையில் மூச்சை வெளியே விடவேண்டும்.

5. யோக முத்ரா :

பத்மாசனமாக உட்கார வேண்டும். கைகளைப் பின்னால் கட்டிப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு மெதுவாகத் தலையைக் கீழே கொண்டு வரவேண்டும். அப்படி கொண்டு வந்து நெற்றியை பூமியில் பதிய வைக்க வேண்டும். அந்நிலையை ஆரம்பத்திலேயே செய்ய முடியாது. தொந்தி பெரிதாகயிருக்கின்றவர்களுக்கு சில நாட்கள் கழிந்த பிறகே இந்நிலையை அடைய முடியும். தலையைக் கீழே கொண்டு வந்து 1—2 நிமிஷங்கள் அங்கேயே வைத்துப் பிறகு மெதுவாக ஆரம்ப நிலையை அடைய வேண்டும். இதை 5—6 தடவைகள் செய்யலாம். கழுத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ள மாம்ச பேசிகளும் முதுகிலிருக்கின்றவைகளும் வலிவடைகின்றன. அடி வயிற்றிலிருக்கும்

மூத்திரப் பையும் அதைச் சுற்றியுள்ள கிரந்திகளும் வலிவடை கின்றன.

6. பர்வதாசனம்:

பத்மாசனமாக உட்கார வேண்டும். பிறகு கைகளை உயரே தலைக்கு மேல் எவ்வளவு தூக்க முடியுமோ அவ்வளவு தூக்க வேண்டும். நன்றாக மூச்சை இழுத்து வெளியே விடவேண்டும். 3—4 நிமிஷங்கள் இந்நிலையிலேயே இருக்கலாம். இதை நின்று கொண்டும் செய்யலாம். இதனால் தோள்பட்டைகளும் அதைச் சுற்றியுள்ள தசைநார்களும் வலிவடைகின்றன.

யோகாசனங்கள் பயிலும் விதம் பல பிரமுகர்களால், தமிழிலும் ஆங்கிலத்திலும் மற்ற தேச பாஷைகளிலும் எழுதப் பட்டிருக்கின்றன. இவ்விஷயங்களில் அதிக அபிலாஷை உள்ள வர்கள் அப்புத்தகங்களைப் படிக்கலாம். அவைகளை நன்கு கற்று அப்பியசித்தவர்களிடம் பயிற்சி பெற்ற பின் அவ்விதம் பழகலாம். இங்கே தேகப்பயிற்சி அளவிற்குச் சில ஆசனங்கள் தான் கூறப்பட்டிருக்கின்றன.

வரப்பெற்றோம்.

இயற்கை தரும் இன் மருந்துகள்.

ஆசிரியை: வைத்ய ஸ்ரீமதி T. S. ஜனககுமாரி, வெளியிட்டவர்: லிட்டில் பிளவர் கோ., சென்னை-17. விலை ரூ. 4-00.

இந்நூல் தமிழ் நாட்டில் பல தலைமுறைகளாகக் கையாண்டு அனுப வத்தில் நல்லதெனக் கண்டு வந்தவைகளைத் தொகுத்து சுமார் அறுநூறு பக் கங்களுடன் மிகக் குறைந்த விலையில் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இம்முயற்சி பெரிதும் பாராட்டத்தக்கது. இந்நூலின் ஆசிரியை **ஆரோக்கியம்** வாசகர் களுக்கு நன்கு அறிமுகமானவரே. சிறந்த எழுத்தாளர். நல்ல அனுபவ சாலி. ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குரிய சாதனங்களைப்பற்றிய அவரது கட்டு ரைகள் பல பத்திரிகைகளிலும் வெளியாகின்றன. நோய்கள் வராமல் தடுப் பது, நோய்கள் வந்தபோது செய்ய வேண்டிய உதவிகள், ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கான தேகப் பயிற்சி, மனப் பயிற்சி, தைவவழிபாடு முதலிய வைகளைப் பற்றிப் பல தலைப்புகளில் நூற்றுக் கணக்கான விஷயங்களைத் தொகுத்துத் தரும் இந்நூல் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஒவ்வொரு கிராம - நகர நூல் நிலையங்களிலும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது.

—எஸ். வி. ரா.

YOGA and HEALTH

(Prof. T. Krishnamacharya, Yogacharya, Madras)

I. INTRODUCTION.

Whatever be the walk of life that one occupies, he will not be fully able to discharge his duties or enjoy the benefits unless he is ensured a healthy body, bold and clear mind and long life. For the attainment of these essential pre-requisite conditions, no system can equal the practice of YOGA which has been so thoughtfully conceived, practised and laid down in such meticulous detail by our ancient rishis. Numerous asanas have been mentioned in the treatises on yoga. Each has its own special benefits. But of all these asanas the "shirshasana" and the "sarvangasana" hold the top place, as they give the greatest benefit, and the shastras extol their benefits.

In the normal erect posture, the main organs of perception, eyes, ears etc., and the brain do not get a copious supply of blood as they are situated above the heart, and the blood in its flow to these organs has to work against gravity. Again, when we breathe in, and retain the air in the lungs, there is an increase of thoracic pressure with the consequence that there is a tendency to press down on the intestines liver, kidneys, diaphragm etc., that these organs get displaced. Their proper functioning is impaired and many diseases, like constipation, rheumatism, varicose veins, ungainly figure etc., follow.

In designing the "shirshasana" and "sarvangasana" the rishis have automatically remedied the above two difficulties by adopting the topsy-turvy posture by which gravity will now aid in the free flow of blood to the organs of perception and also aid in restoring the organs in the lower part of the body to their normal places. These two

asanas are both preventive and curative. In the case of those, however. who are unduly fatty, it is imperative that the body should first acquire some suppleness in the movement of the limbs by practising mudras and pranayamas, before attempting these asanas.

Sayanacharya in his commentary on Patanjali's yogasutras has given a lot of practical details to be observed in the practice of asanas. The main objects of "shirshasana" and "sarvangasana" are not merely to arrange for a copious supply of blood to the head and upper part of the body but also to slow down the respiratory rate. When shirshasana has been sufficiently mastered, the breathing rate which is normally about 15–18 a minute automatically comes down to four a minute. The aim should be to reduce it to two per minute. Thus at this rate 24 rounds of breathing in "shirshasana" will take 12 minutes.

It is laid down that "shirshasana" should be done only in the mornings. This should always be followed by "sarvangasana." The proper procedure is to do "shirshasana" with 24 deep inhalations and exhalations, take two minutes rest, then do "sarvangasana" with 24 rounds of deep breathing. Take two minutes rest and follow with some sitting "asanas." In "shirshasana" the organs in the head and the brain get a copious supply of blood and the internal organs of the body get displaced upwards. The two minutes rest normalises. In "sarvangasana" the blood supply to the head is restricted by resting the body on the neck and making the chin-lock. The thyroid and the upper part of the body get the extra blood supply. But here again the internal organs of the body get displaced upwards. The subsequent two minutes rest normalises. When a sitting "asana" is now done the internal organs regain their proper positions. This is the reason behind doing the asanas in this particular order.

Sayanacharya has mentioned six specific "asanas" for daily practice. He however prescribes that along with these, some other 'asanas' (this may vary for each day) should be done.

In shirshasana normally no kumbhakam (holding of breath) need be done, though about two seconds 'anthar' and bahya kumbhakam automatically result when we change over from deep inhalation to deep exhalation and vice versa. During the automatic pause kumbhakam takes place. When after practice has advanced and kumbhakam is deleberately practised, "anthar kumbhakam "can be done upto 5 seconds and bahya kumbhakam upto 10 seconds during each round.

In sarvangasana, there should be no deliberate practice of 'anthar kumbhakam' but 'bahya kumbhakam' can be practised upto 5 seconds in each round.

These deep breathings along with the 'asanas' help in slowing down the breathing rate with a consequent elongation of life. Sayanacharya prescribes that the number of deep breaths one should practise per day should be not less than 320. This number could be spread out during the day - some may be done along with asanas in the morning and evening, and some along with pranayamas, morning, noon, evening and at midnight, or whenever some spare time is found. A detailed explanation will appear in subsequent articles.

PREVENTIVE MEDICINE

In medicine, the function of protecting and developing health must rank even above that of restoring it when it is impaired. The medicine which *preserves* health has considerably greater influence for good than the medicine which *restores* health. —Dr. Rene Sand.

இயற்கை செயல்களின் சம நிலை :— 1.

ஹிருதயத் துடிப்பை அளப்பதெப்படி ?

ப்ளட் பிரஷர் என்றொரு நோய் தற்கால நாகரிக வியாதிகளில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. நாகரிக வியாதி என்று ஒன்று உண்டா என்ற கேள்வி எழலாம். நாம் அமைத்துக் கொள்ளும் வாழ்க்கை முறையை ஒட்டி, நமக்கு எத்தனை ஸௌகர்யங்கள் கிடைக்கின்றனவோ அத்தனை கெடுதல்களும் கிடைக்கின்றன. நாகரிகம் முதிர்ந்துள்ள இன்றைய நிலையில் உணவிற்காக வீட்டை - வீட்டிலுள்ளவர்களை நம்பி யிருக்க வேண்டியதில்லை. சென்றவிடமெல்லாம் மாமனுரைத் தோற்க அடிக்கும் வகையிலே ஹோட்டல்கள் விருந்துபசாரம் செய்து தருகின்றன - நம் செலவில் தான். இவ்வுபசாரத்தில் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியின் அளவிற்குச் சமமாகவோ அதிகமாகவோ, சாதத்தில் சுண்ணும்பு கலந்துள்ளதா: சோடா உப்பு கலந்துள்ளதா: பாத்திரத்தில் ஈயம் பூசாததால் சாம்பாரில் களிம்பு கலந்துள்ளதா என்றெல்லாம் விசாரமும் குடலைப் பதர வைக்கிறது. அம்மாதிரி சுறுசுறுப்பும் மணிக் கணக்கில் உடல் நலுங்காமல் உடை நலுங்காமல் யந்திரங்களின் உதவியால் லேசான வேலையும் கிடைத்த தற்கேற்ப வலிவற்ற உடலில், உளைச்சல் மிகுந்த மனமும், அன்பும் ஆதரவுமற்ற போலியான சூழ்நிலையும், ரத்தக் கொதிப்பையும் அதன் காரணமான மனக்கொதிப்பையும் அதிகமாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை ஆக நாகரிகம் அளித்த வரப்ரசாதங்களில் இந்நோயும் ஒன்று.

ஒரு மருத்துவ நிபுணர் கூறினர் — "ஸ்பிக்மோ மானே மீடர் (பிளட் பிரஷரை அளக்கும் கருவி) கண்டுபிடிக்கு முன் இந்நோய் இந்த அளவில் பரவி யிருக்கக் காணேம். மீடர் வந்த பிறகு அதைக் கொண்டு பார்க்கும் அவசியமும் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது" என்று. வைத்யர் பிளட் பிரஷரைப் பார்க்க ஆரம்பிக்கும்போதே சிலருக்குப் பிளட் பிரஷர் அதிகமாவதுண்டு. அதிலும் வேலைக்குச் சேருமுன் தகுதி பரீக்ஷைக்கு உட்படுபவர்களிடம் இவ்விதம் ரக்தக் கொதிப்பு அதிகமாவதைப் பார்க்கிறோம். தாற்காலிகமாக ஒரு வேதனையுடன் கலந்த எதிர்பார்வை நிகழ்த்தும் கூத்து இது. ஆஸ்பத்திரி பெருகப் பெருக நோய் அதிகமாகிறது; நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் சாதனங்கள் பெருகப் பெருக நோய் பெருகுகிறது: எனக் கூறுவதும் உண்மை நிலையை மாற்றிக் கூறுவதேயாகும். நாகரிகம் பெருகப் பெருக வாழ்க்கைத் தரம் உயர உயர, மனிதன் மமதையால் இயற்கையைப் பகைத்துக் கொள்வதும் இயற்கை

விதிகளை மீறுவதும் அதிகமாகி நோய் வாய்ப்படுவதும் அதிகமாகிற தென்பதே உண்மை நிலை.

ரக்தக் கொதிப்பு, உடல் மனம் இவைகளின் சகிப்புத் தன்மையைக் கெடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று. சுக துக்கங்களின் தாக்குதல் மனத்தையும் உடலையும் பாதிக்கும்போது, அதற்கு ஈடு கொடுக்கும் சக்தி உடலில் குறைந்து விட்டால் இந் நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த சக்திக் குறைவை அளந்து ரக்தத்தின் அழுத்தம் இயற்கை அளவிற்கு மீறினுல் அதை நோயெனக் கூறுகிறார்கள். ரக்தத்தின் இயற்கை அழுத்தம் என்பது என்ன? அதன் அளவு என்ன என்பதைப் பற்றிக் கூறுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம். வியாதி நிலை பற்றிப் பிறகு யோசிப்போம்.

ஹிருதயத்திலிருந்து ரத்தம் வெளியே அனுப்பப்பட்டு உடல் முழுவதும் சுற்றித் திரும்ப ஹிருதயத்தை அடைவதும் பிராண வாயுவின் சேர்க்கையால் சுத்தப்படுத்தப்பட்டுத் திரும்ப வெளியே அனுப்பப்படுவதுமாக இந்த *ரக்த ஸம்வஹனம்* எனும் ரத்த ஓட்டம் உடலில் இடைவிடாமல் நிகழும் ஓர் இயற்கைச் செயல். இந் நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ளும் உறுப்புகள் ஹிருதயமும் ரக்தக் குழாய்களும்; பங்கு கொள்ளும் தாது ரக்தம். இப்பணியை நிறைவேற்றி வைக்கும் பொறுப்பு ரக்த ஓட்டத்தை இயக்கி வைக்கும் வியான வாயுவைச் சேர்ந்தது. ஒரே சீரில் இச்செயல் நடைபெற இம்மூன்றும் சம நிலையில் இருந்து ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

நடு வயதினருக்கு ஒரு நிமிஷத்திற்குச் சுமார் 70 தடவை ஹிருதயம் சுருங்கி விரிகிறது. ஒவ்வொரு தடவை விரியும் போதும் ஹிருதயத்தினுள் ரக்தம் நிரம்புகிறது. அசுத்தமான ரக்தம் உள் நிரம்புவதைச் சுத்தி செய்வதற்காக ச்வாஸ கோசத்தினுள் அனுப்புவதும், சுத்தியாகி உள் நிரம்பிய ரத்தத்தை உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அனுப்புவதும் ஹிருதயம் சுருங்கும்போது நிகழும் செயல்களாகும். இந்த நிகழ்ச்சியின் பிரதிபலிப்பைக் கை நாடியில் எளிதில் உணர்கிறோம். கைகளின் கட்டை விரலின் அடியில் உள்ள ரக்தக் குழாயில் காணும் துடிப்பைக் கைவிரல்களைக் கொண்டு உணர்வதை நாடி பார்ப்பது (பல்ஸ் ரீடிங்) என்பர். ஹிருதயம் சுருங்கும்போது துடிப்பும், ஹிருதயம் விரிந்து ஓய்வு பெறும்போது துடிப்பின்மையுமாக மாறி மாறி நம் கைகளுக்குப் புலப்படுகின்றன. இதில் காணும் அழுத்தம் — துடிப்பு இவைகளின் தராதரத்தைக் கொண்டு ஹிருதயம் எந்த ரீதியில் வேலை செய்கிறது என்பதைக் கண்டு பிடிக்கலாம்.

நாடியில் பார்ப்பதற்குக் கவனமும் சிறந்த அப்பியாஸமும் தேவை. எளிதில் கண்டு பிடிப்பதற்கான யந்திரம் ஸ்பிக்மோமானோ

மீடர் என்பது. இதைப் புஜத்தில் கட்டி புஜத்திலுள்ள ரக்தக் குழா யில் காணும் அழுத்தத்தின் தராதரத்தை அளக்கிறார்கள். ஹிருதயம் சுருங்கி ரக்தம் வேகமாக ரக்தக் குழாய்களில் பாய்ச்சப்படும்போது ரக்தக் குழாய்களின் தசைச் சுவர்கள் விரிந்து ரக்த ஓட்டத்தின் வேகத்திற்கு இடம் கொடுக்கின்றன. ஹிருதயம் விரிந்து ரத்த ஓட்ட வேகம் தணிந்ததும் ரக்தக் குழாய்களின் தசைச் சுவர்களும் சுருங்கி தன் நிலையை அடைகின்றன. இவ்விதம் ரக்தக் குழாய்களின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையின் பிரதிபலிப்பையே நாடி பரீக்ஷை மூலமும் ஸ்பிக்மோ மானோ மீடர் பரீக்ஷை மூலமும் அறிகிறோம்.

ரக்த ஓட்டத்திற்காக ஹிருதயமும் ரக்தக் குழாய்களும் ஒரே சீரில் இடைவிடாது சுருங்கி விரியச் செய்யும் சக்தி வியானவாயுவிடம் உள்ளது. வியான வாயு கட்டுக்கு மீறிச் செயல்படும்போது இந்த வேலையில் ஏற்றம் ஏற்படுகிறது வியான வாயு சக்தி இழந்த நிலையில் இவ்வேலை மந்தப்படுகிறது, வியான வாயு அளவுக்கு மீறி (கோப மடைந்து) அதிகமாகிச் செயல்பட்டால் ரக்தக் கொதிப்பு (ஹை ப்ளட் பிரஷர்) ஏற்படுகிறது. வியான வாயு சக்தி இழந்தால் ரக்த அழுத்தத் தளர்ச்சி (லோ ப்ளட் பிரஷர்) ஏற்படுகிறது. ஆக வியான வாயு, ரக்த ஓட்டத்தில் அதனால் ஏற்படும் அழுத்தம் இவைகளின் ஏற்ற நிலை சமநிலை தாழ்வு நிலை என்ற இந்த மூன்றையும் அளக்க இந்த ஸ்பிக்மோ மானோ மீடர் உதவுகிறது,

ரக்த அழுத்தம் இந்த மீடரில் இரண்டு நிலைகளில் அளக்கப் படுகிறது. ஒன்று ஹிருதயம் சுருங்கி ரக்தம் குழாய்களில் வேக மாகப் பாய்ச்சப்படும்போது ரக்தக் குழாய் சுவர்களில் ரக்த ஓட்டத்தின் வேகம் எவ்விதம் பிரதிபலிக்கின்றது என்பதை அறிவது, இந்த அழுத்தம் ஸிஸ்டலிக் பிரஷர் எனப்படும். மற்றொன்று ஹிருதயம் விரியும்போது ரக்த ஓட்ட வேகம் ரக்தக் குழாய்ச் சுவர் களில் எவ்விதம் பிரதிபலிக்கிறது என்பதை அறிவது, இந்த அழுத்தம் டயஸ்டலிக் ப்ரஷர் எனப்படும். பாதரஸம் நிரப்பிய குழாய்களில் மிலிமீடர் அளவுக் குறிப்பிடப்பட்ட இந்த மீடரில் ரக்த அழுத்தம் எத்தனை மிலிமீடர் அளவு பாதரஸத்தைத் தூக்கும் சக்தி பெற்றுள்ளது என்பதே இந்தக் கணக்கின் அடிப்படை.

இந்த அளவு தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலை, மனிதனின் வயது, தொழில், வசிக்கும் சூழ்நிலை. தாற்காலிக மனோநிலை முதலியவை களுக்கேற்ப மாறுபடும். ஆனாலும் பொதுவாகக் கணக்கிட்டு ஒரு சராசரி விகிதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளனர். சராசரி எனும்போதே இதை ஓரளவு தான் நம்ப முடியும் என்பதை அறிந்து கொள்ளளலாம், வயதிற்கேற்ப இந்தச் சராசரிக் கணக்கு எப்படி அமைகிறது எனப் பார்ப்போம். இது இரண்டு வகை, ஒன்று

அளக்க வேண்டிய மனிதனின் வயதுடன் 80 சேர்த்துக் கூட்டி, வரும் தொகை அவனது இயற்கையான ஸிஸ்டலிக் அழுத்தத்தைக் குறிக்கும். நூறு வரை கூட்டிய எண் கூட சிலருக்கு இருக்கலாம். இதற்கு மேற்பட்டால் இது ரக்த அழுத்தம் அதிகம் என்பதைக் குறிக்கும். அவ்விதம் வயதுடன் 70 கூட்டிய தொகைக்கும் கீழுள்ள அழுத்தம் ரக்த அழுத்தக் குறைவைக் குறிக்கும். டயஸ்டலிக் பிரஷர் 75 - 80 வரை இருந்தால் ஆரோக்கிய நிலையே; இந்த அளவு முறை 25 - 45 வயதுள்ள மத்திய வயதினருக்கு மாத்திரம் பொருந்தக்கூடிய எளிதான முறை. மற்றொரு முறை வயது விகிதப்படி கணக்கிடப்பட்டது. அது பின்வருமாறு;—

வயது	ஹிருதயம் சுருங்கும்போது (ஸிஸ்டலிக் பிரஷர்)	ஹிருதயம் விரியும்போது (டயஸ்டலிக் பிரஷர்)
18—25	115—120	75
26—35	118—125	75—80
36—45	120—130	80
46—50	125—140	80—83
51—60	130—150	85

அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்டு சிலருக்கு இந்த அளவை குறையும் சிலருக்கு இதே சீரில் இருக்கும்.

இந்த சராசரி அளவிற்கு 10—15 கூடினாலோ குறைந்தாலோ கவலைப்பட வேண்டியதில்லை எனப் பொதுவான சட்டம். எனினும் ரக்த அழுத்தத்தின் நிலை சரியானதா? நோயைக் காட்டுவதா? கவலையைத் தருவதா? என்பதை நிர்ணயிக்கும் பொறுப்பு நோயாளிக்குக் கிடையாது. டாக்டர் கவலைப்பட்ட பிறகு நோயாளி கவலைப்பட்டால் போதுமானது. நல்ல மனோதத்துவ மறிந்த டாக்டரானால் பிளட் பிரஷர் அளவை நோயாளியிடம் — அதிலும் முதன் முதலாக பரீக்ஷை செய்யும்போது — அது சரியான நிலையில் இருந்தாலன்றித் தெரிவிக்க மாட்டார். சரீர மனக் கோளாறால் ஏற்படும் ரக்தக் கொதிப்பை விட. ரக்தக் கொதிப்பு அளவை அறிந்ததால் ஏற்படும் அதிர்ச்சி அதிகக் கொதிப்பை உண்டாக்கும். சிலருக்கு ரக்த அழுத்தம் அதிகமாயிருந்தாலும் அவர்கள் தேகவாகு காரணமாக தொந்தரவு செய்வதில்லை. சிலருக்கு மிக அதிகமானாலும் அதிகமான அளவிற்குத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுவதில்லை. சிலருக்குச் சிறிதளவு அதிகமானாலும் தொந்தரவு மிகுந்து காணும். ஆக இந்த ரக்த அழுத்த மிகுதியால் உடலில் கண்டுள்ள நோய் நிலையைப்பற்றி நிதானித்த பிறகே அதற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கலாம் என்பதை நிர்ணயிக்க முடியும். ஆகவே இந்தப் பொறுப்பை வைத்யரிடம் விட்டு விடலாம். கவலையையும் சேர்த்துத் தான்.

கவலைப்படப்பட நோய் அதிகமாகும். கவலைப்படக் கூடத் தான் நமக்குச் சிவனில்லையே !

நாகரிகம் மிகவும் விசித்ரமானது. 'எனக்கு பிளட் பிரஷர்' என்று சமுதாயத்தில் மதிப்புடன் குறிப்பிடுமளவிற்கு நாகரிகம் உதவுகிறது, ஒருபுறம் பிளட் பிரஷர் என்றவுடனேயே எல்லாம் நஷ்டமாகிவிட்டதெனப் பதறுவதும், மறுபுறம் இதை நாகரிக அடையாளமாகப் பெருமையுடன் குறிப்பிடும் இயல்பும் அதிசயமாக இருக்கிறதல்லவா ?

ஏன் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது ? என்பதைப் பிறகு காண்போம்.

HEALTH.

It is not just the avoidance of disease. A person can go through life and never have a recognizable disease, never need to call a doctor, and yet we may not think that he has a healthy body or personality. Health is a kind of surplus vitality something that permits you to participate in life with enthusiasm, to meet people or tasks with a certain zest. A healthy person must have enough vitality to give surplus to others. (I. H. M.)

கல்வெட்டுகளில் ஆயுர்வேதம் :

தஞ்சை மாவட்டத்திலுள்ள திருவாவடுதுறைக் கோயிலில் ஒரு கல்வெட்டுள்ளது. கி. பி. 1121-ல் ஆண்டு வந்த விக்கிரமசோழ மகாராஜாவினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட சாஸனம் அதில் காணப்படுகிறது. அதில் திருவாவடுதுறையிலுள்ள மடத்தில் வாக்படரின் அஷ்டாங்க ஹ்ருதயத்தையும் சரக ஸம்ஹிதையையும் கற்றுக்கொள்ள வரும் மாணக்கர்களுக்கு இலவசமாக உணவு முதலிய வசதிகள் செய்து கொடுக்குமாறு அந்த சாஸனம் கூறுகிறது.

ஆதாரம் :

—South IndianInscriptions—Sri K. A. N. Sastri's Cholas

ஊட்டம் கெடும்

நவநாகரிகப் பழக்கங்கள்

ஐஸ், ஐஸ் க்ரீம், ஐஸ் ப்ரூட், ஐஸ் பீரோ, ஐஸ் பண்டங்கள் :

இவைகளின் பழக்கங்களும் சோடா கலர் பழக்கங்களும் மேல்நாடுகளிலிருந்து இந்தியாவிற்கு இறக்குமதியான பழக்கங்களே. இந்தக் குளிர்ச்சிப் பண்டங்களை "உணவு" என்ற தலைப்பில் சேர்க்க முடியாது. உணவுத்தொகுதியில் சேராவிட்டால் என்ன? அருங்கோடை வெய்யிலில் தாகசாந்திக்காக ஏற்பட்ட பானங்கள் தானே என்று கேட்கலாம். இதற்கு விஞ்ஞானம் கொடுக்கும் விடையாவது —

மனிதவர்க்கத்தின் இயற்கை ஸந்தாபம் 98.4 (F) ஐஸ்பண்டங்களின் குளிர்ச்சி 32° (F) டிகிரி. 98·4 (F) தாபமுள்ள நமது வாய், நாக்கு, தொண்டை, உணவுக்குழாய், இரைப்பை இவைகளை மூடிக்காக்கும் மெல்லிய ஜவ்வை 32° (F) டிகிரியில் இருக்கும் குளிர்பானத்தால் திடீரென்று தாக்கும்பொழுது, வாய்முதல் வயிறுமுடிய உள்ள இந்த ஜவ்வு—கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெந்து கரிந்து உரிந்து விடுகிறது. பனி நாளில் மலையடிவாரங்களில் புற்பூண்டுகள் குளிர்ச்சியால் கருகிக்காய்ந்து காட்டும் காட்சிபோலத்தான். நமது உடலில் உலர்ந்து உரிந்த இடங்களில் புண்கள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது உதட்டுப்புண் நாக்குப்புண் வாய்ப்புண் வாய்வேக்காடு, தொண்டைப்புண், தொண்டைக்கட்டு, இருமல் வயிற்றுப்புண் முதலிய இவ்வரிசை நோய்கள் எல்லாம் இயற்கை உஷ்ணத்தை ஐஸ் குளிர்ச்சி பானங்கள் முதலியவைமூலம் திடீரென்று குறைக்கும் பழக்கத்தின் விளைவுகள். இதைத் தெரிந்துகொள்ள விசேஷ ஆராய்ச்சி தேவையில்லை. நேயர்கள் அனுபவிக்கும் விஷயம்.

நமது பாரத நாட்டில் கடுங்கோடையில் தாகத்தைத் தணித்துக் கொள்ள தொன்றுதொட்டு ஏற்பட்ட பானம் பானை ஜலமே. குடிஜலத்தை மண்பானையிலிட்டுக் குளிர வைத்துக் குடிப்பது உடலுக்கு எவ்வளவு நல்லது? பானை ஜலத்தின் குளிர்ச்சி புண்ணுக்குவதில்லை. மனிதரின் இயற்கைத் தாபம் 98·4(F) டிகிரிக்குச் சிறிது கம்மியாகவோ ஜாஸ்தியாகவோ எந்தப் பானங்கள் அன்னங்கள் இருந்தாலும் ஜவ்வு எவ்விதத்திலும் பாதிக்கப்படாது.

ஐஸ் க்ரீம் ஐஸ் ப்ரூட் ஐஸ்பானங்கள் எல்லாம் மக்களின் உடல் ஊட்டத்தை அழித்துப் பிணிகளை விளைவித்துக் கொண்டிருப்பது நன்கு

தெரிந்திருக்கிற பொழுது குளிர்பதன அலமாரிகள் (Refrigerators) நம் நாட்டுக்குத் தேவையா? நம் மக்களுக்குத் தேவையா?

காய்கறி பழங்கள் கெடாமல், பால் தயிர் வெண்ணெய் புளிக்காமல் வைக்க மிக உபயோகமுள்ளதாயிற்றே குளிர்பதன அலமாரி என்பார்கள். இது நமது நாட்டின் வளத்தைச் சிந்தியாமல், வெளிநாட்டு மோஹத்தினல் பேசுவது.

வருஷம் முந்நூற்றறுபது நாளும் அன்றாடம் தோட்டக் காய்கறிகள், கீரை வகைகளைப் பறித்து வீட்டின் வாசலில் கொண்டுவந்து விற்கிறார்கள். நமது நாட்டின் நகர வாஸங்களில் கூட. நமது உணவுப் பண்டங்களில் வாழைக்காய் முதலிய காய்கள் ஸாதாரணமான வலை பீரோவில் 4, 5 நாட்கள் கெடாமல் நிற்கும். சேனை, கருணை, சேம்பு, உருளைக்கிழங்கு வகையறுக்கள் பரவலாக வைத்தால் வாரக் கணக்கில் கெடாது நிற்கும். வெள்ளைப்பூண்டு, வெங்காயம், தேங்காய், வேர்க்கடலை மாதக் கணக்கில் நன்றாயிருக்கும்.

பழ வகைகளுக்கும் நமது ஊரில் பஞ்சமில்லை. வாழைப்பழம், எலுமிச்சம்பழம், சாத்துகுடி, ஆரஞ்சுகள் எப்பொழுதும் புதிதாய் ஏராளமாய்க் கிடைக்கின்றன. மாம்பழம் முதலியதும் அந்தந்த பருவநாட்களில் ஏராளம். இவைகளைக் குளிர்பதன அலமாரிகளில் வைத்துக் காப்பாற்ற வேண்டிய அவசியம் நமது நாட்டிற்கு இல்லையே.

இங்கிலாந்து முதலிய தேசங்களில் நகரங்களில் பச்சைக் கறிகாய் அதிகம் கிடைப்பதில்லை. மாட்டின் இறைச்சி முதலிய புலால் உணவு அதிகம். இவையும் வெளிநாட்டிலிருந்து தான் ஏராளமாக அந்நகரங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டும். இங்கிலாந்தில் குளிர் பதன பீரோக்களின் அவசியம் ஏற்பட்டது ஏற்கத்தக்கதே. ஏனெனில் ஒரு கப்பல் கொண்ட புலால் உணவை வாரந்தோறும் இறக்குமதியானவுடன் இவைகளை மக்கட்கு வியாபார மூலம் விநியோகம் செய்து முடியும் வரையில் கெடாமல் வைத்திருக்கக் குளிர்பதன பீரோக்கள் உதவுகின்றன. ஹோட்டல்களிலும் வீடுகளிலும் கூட தினசரி புதிய இறைச்சிகள் கிடைக்க முடியாததால் அந்நாட்டில் குளிர்பதன அலமாரிகள் அவசியமாகின்றன.

அரிசி, பருப்பு, உளுந்து, சோளம், கம்பு தான்ய வகைகள் அதிகம் கிடைக்காத வெளிநாட்டினர் அந்த தேசத்தின் சீதோஷ்ண சூழ்நிலையைக் கருதி குளிர்பதன அலமாரிகளை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். நாகரிகத்தில் மயங்கி நாம் நமது வீடுகளில் குளிர்பதன அலமாரிகளை வைக்கிறோம்.

அது நமக்குத் தேவையில்லை. தீமையும் ஏற்படுகிறது. இருந்தும் அதை வைத்துக்கொள்கிறோம் என்பதே விசித்ரம்.

ஆரஞ்சு எலுமிச்சம்பழச் சாறுகளை சர்பத் பானங்களாய் தயாரித்து முதலிலேயே ஐஸ் பீரோவில் குளிர்ச்சி பெற வைத்துவிடுகின்றனர். விளையாடி வியர்த்து வந்த சிறுவர்கள் அதிகத்தண்மையை யடைந்து சில்லிட்டுள்ள அந்த பானங்களைப் பருகி உள்ளே நெஞ்சுக் கட்டு, மாரில் கபம், டாக்டர் வீடு — பெனின்ஸிலின் ஊசி வரையில் அனுபவிக்கின்றனர். உடனே தொண்டைக்கட்டு வராவிட்டாலும் முன்சொன்னபடி நாளாவட்டத்தில் வாய், நாக்கு, தொண்டை உணவு நாளம் இரைப்பை இவைகளின் ஜவ்வுக்களில் இயற்கை ஸந்தாபம் அதிகக் குளிர்ச்சியினுல் அடிக்கடி மிகவும் குறைக்கப்படுவதால் புண்கள் ஏற்பட்டு உணவு அருந்த முடியாமல் ஆவதை அநுபவித்தும் ஐஸ் சேம்பரை உபயோகித்தால் என்னென்று சொல்வது? டாக்டர்களும் நமது வீட்டில் ஐஸ் பீரோக்களின் உபயோகத்திஞல் விளையும் தீமைகளைப் பொதுஜனங்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லாததும் வருந்தத் தக்கது.

குடிநீரையும் பழச்சாற்றையும் ஐஸ் பீரோவிலிருந்து எடுத்துக் குடிப்பதில் ஏற்படும் கெடுதல் போலவே தான் ஐஸ் பீரோவில் வைத்துள்ள பழ வகைகள், காய்கறிகள் மூலமும் உடல் நலம் கெடுகின்றது. பழங்கள் பச்சைக் காய்கள் ஐஸ் பீரோவில் வைத்திருக்கப்பட்டால் சீக்கிரம் வாடாமல் பச்சையாகவே இருக்கலாம் வெளிப்பார்வைக்கு. உள்ளூறக் கெட்டு விடுகின்றனவே. இதைக் கவனிக்க வேண்டாமா? பக்குவமாய் மிருதுவாய் உள்ள வாழை, மா, பலா, திராக்ஷை முதலிய பழ வர்க்கங்கள் ஐஸ் பீரோவில 24 மணி நேரம் இருந்த பிறகு அவை கல் போல கெட்டியாகி விடுகின்றன. கைக்கும் நாக்கிற்கும் ஜில் உணர்ச்சி கொடுக்கலாம். ஆனுல் வாழைப்பழம் பச்சை வாழைக்காய் போல் கெட்டியாகிப் பல்லால் கடித்து சாப்பிடும்படியாகி விடுகிறது. ஐஸ் சேம்பர்—பழங்கள் எளிதில் ஜீர்ணமாவதில்லை. பழம் போல் பச்சைக்காய் ஜரிக்குமா வயிற்றில்? அஜீர்ண நோய்களை உண்டாக்கும் என்று நிரூபணம் செய்யப் பெரிய ஆராய்ச்சி தேவை இல்லை. கத்தரிக்காய் வாழைக்காய்களை ஐஸ்சேம்பரில் ஒருநாள் வைத்திருந்து விட்டு சமையலுக்கு வேக வைத்துப் பாருங்கள். தோட்டத்திலிருந்து பறித்த வண்ணம் ஐஸ் அலமாரியில் வைக்காமல் வேக வைத்துப் பாருங்கள். எது சீக்கிரம் வேகிறது என்று, (ஏன் நல்ல மழை நாட்களில் மழையில் அடிபட்ட வாழைக்காய் புடலங்காய் அதிக நாழி வேகுமே) ஐஸ் அலமாரிக் காய் வேக இரண்டு மடங்கு நேரம் அதிகமாகும். அல்லது சீக்கிரம் வேக வைக்க "ப்ரெஷர் குக்கர்" உபயோ

கிக்க வேண்டும். ப்ரெஷர் குக்கரின் அலங்கோலத்தை அப்புறம் பார்ப்போம்.

தெருக்களில் பள்ளிக்கூடங்களில் ஐஸ் புரூட், ஐஸ் கிரீம் வரையறையின்றி ஏராளமாய் விற்கப்படுகின்றன. ஒன்று இரண்டு நயா பைசா விற்கும் கிடைக்கும்படி மிக மட்டமான ரகங்கள் இவைகள். இவைகளை விளையாட்டாக வாங்கிச் சாப்பிடும் சிறுவர்களுடைய பற்கள் சொத்தை, வாய், தொண்டை வேக்காடு அடைவதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். ஆனாலும் இந்த அவஸ்தைகளை அகற்ற வழி தேடுவதில்லை.

இந்த ஐஸ் புரூட் ஐஸ் கிரீம் செய்யும் இடத்தின் சுத்தம், சேரும் பண்டத்தின் சுத்தம், விற்பனை ஜாடிகளின் சுத்தம், விற்கிற மனிதரின் சுத்தம், ஒவ்வொன்றையும் கவனிக்க வேண்டாமா? சுகாதார அதிகாரிகளுக்காவது துளி இக்கெடுதல்கள் கண்ணில் படவேண்டாமா?

நகரவாசிகளான சிறுவர்களை மாத்திரமல்ல; குக்கிராமங்களில் குடிசைகளில் இருக்கும் எல்லாக் குழந்தைகளுடையவும் ஆரோக்கியத்தை, இந்த ஐஸ் கிரீம், ஐஸ் புரூட்டுகள், கூல் டிரிங்குகள் கிராமந்தோறும் பரவி, நாசமாக்குகிறதைப் பார்க்கிறோம். இந்தக் கஷ்டத்திற்கு நிவிருத்தியுண்டா?

கண்ணோய் தடுப்பு.

(அகஸ்தியர்)

நித்திரையில்லாததாலும் நீள்வெய்யிலொழுகல் தன்னால்
நித்திரை சமயந்தன்னில் நிமிர்தலை கவிழ்தல் தன்னால்
பத்தியங்காடி கொள்ளல் பருகு நீரதிகம் கொள்ளல்
மத்தியமதிகக் காற்றால் வந்திடுங் கண்ணினோயே.

இரவில் தூங்காமல் நெடுநேரம் விழித்திருத்தல், குடை செருப்பின்றி வெய்யிலில் இருத்தல், உறக்கம் வந்த நேரத்தில் படுத்துறங்காமல் உட்கார்ந்தபடியே ஆடுந் தலையுடன் கவிழுதல், காடி முதலிய மிகப் புளிப்பு பதார்த்தங்களை அதிகமாய் அருந்துதல், ஸாதாரணமாகவே அளவிற்கு மீறி நீர் பருகுதல், கள் குடித்தல், பேய்க் காற்று அதிகம் படும்படி யிருத்தல் இவைகள் எல்லாம் கண்ணோய்களுக்குக் காரணங்களாகும்.

கண்களைக் காப்பாற்ற இவைகளை விலக்க வேண்டும்.

வாத பித்த கபங்கள் (4)

தேஹத்தில் இயற்கைக் கார்யங்கள் ஸகலமும் வாயு பித்த கபங்களால் நடைபெறுகின்றன. வாயு பித்தம் கபம் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஐந்து வித உட்பிரிவுகள் உண்டு, அவைகளுடைய பலவிதமான கார்யங்கள் எவை — என்பது பற்றி சென்ற மூன்று இதழ்களில் (1963, ஜூன், ஆகஸ்டு, ஸெப்டம்பர்) விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

வாதம் வாயு இரண்டும் ஒன்றே. பித்தத்திற்கு மாயு என்றும் ஒரு பெயருண்டு. ஆனால் இந்தப் பதம் அதிகம் பிரயோகத்தில் இல்லை. கபத்திற்கு மாற்றுப் பெயர் சிலேஷ்மா. சிலேஷ்மா என்ற சொல்லும் ப்ரயோகத்தில் நிரம்ப உள்ளது. சிலேஷ்மாவைத் தமிழில் சிலேத்துமம் என்றும் ஐயம் என்றும் கூறுவர்.

வாத பித்த கபங்களைப் பற்றிய தத்துவங்கள் இவைகளின் பெயர்களில் அமைந்துள்ள ஸ்வாரஸ்யத்தையும் அறியவேண்டும்.

'வா' என்ற மூல தாதுவிலிருந்து வாயு வாதம் என்ற சொற்கள் உண்டாகின்றன. "वा-गतिगन्धनयोः" 'வா' தாதுவிற்கு (கதி) அசைவு, (கந்தனம்) உத்ஸரஹம் என்று இரண்டு அர்த்தங்கள். இதனால், உடலில் உண்டாகும் அசைவு கார்யங்கள் அனைத்தும், உள்ளத்தில் ரஜோகுணத்தினால் ஏற்படும் உத்ஸாஹமும் வாயுவினால் இயக்கப்படுகின்றன என்று, 'வாயு' என்ற பெயரே அதன் ஸ்வரூபத்தையும் ஸ்வபாவத்தையும் சக்தியையும் அறிவிக்கின்றது.

பித்தம் என்ற பதம் 'தப' என்ற தாதுவிலிருந்து வந்தது. "तप-सन्तापे" 'தப' தாதுவின் பொருள் ஸந்தாபம் அதாவது உஷ்ணம். எந்த வஸ்து தேகத்தில் ஸகல தாதுக்களிலும் ஊடுருவி நின்று உஷ்ணத்தை உண்டாக்குகிறதோ; எந்த உஷ்ணம் அன்ன பானாதிகளையும் ரஸம் மாம்ஸம் முதலிய தாதுக்களையும் பக்குவப் படுத்துகிறதோ, எதனால் சரீரத்தில் இயற்கை உஷ்ணம் காக்கப்படுகிறதோ, இந்த ஸந்தாபம் பித்தம் — பித்தத்தின் சக்திகள் என்று 'தப' தாதுவிலிருந்து வந்த பித்தம் என்ற பெயரே விளக்கிவிடுகிறது.

சிலேஷ்மா என்ற வார்த்தையின் மூல தாது "ச்லிஷ்" என்பது. "श्लिष आलिङ्गने" ச்லிஷ் தாதுவின் பொருள் ஆலிங்கனம். அதாவது பிணைத்தல். ஸகல தாதுக்களையும் ஸந்திகளையும் சிதறவிடாமல் ஒன்று சேர்த்துக் கட்டுதல், ஒட்டிக் கட்டுவதற்கு அவசியமான பசையும் நெய்ப்பும் சேர்ந்த ஸ்வரூபம் உள்ளது சிலேஷ்மா.

'கப' என்ற வார்த்தை வந்த விதம். "केन-जलेन फलति-निष्पद्यते इति कफः" 'கம்' ஜலம். ஜலஸ்வரூபமேயாகவோ அல்லது

பலிதத்தில் ஜலத்தின் சீதள காரியத்தை விளைவிக்கின்றதோ இந்த இரண்டும் கபம் தான் என்று வார்த்தையின் விளக்கம்.

ஜல மயமான கப தாதுவினால் சரீரத்தில் தாதுக்களுடைய ஸந்தாபம் அளவுக்கு மீறிப் போகாமல் சரீரம் காக்கப்படுகின்றது என்ற தத்வத்தையும் "சிலேஷ்மா" "கபம்" என்ற வார்த்தைகளே ஐயமறப் போதிக்கின்றன.

ஆதலால் இந்த வாத பித்த கபங்கள் மூன்றும் சரி ஸமமான இயற்கை நிலையிலிருப்பதே தேஹத்தின் ஆரோக்கிய நிலை. அப்பொழுது உடல் உள்ளம் இரண்டும் ஸுகமாய் தெளிவாய் விளங்கும். இவைகளுடைய ஸமநிலையில் மாறுபாடு ஏற்படின் உடலிலும் உள்ளத்திலும் துன்பம் பீடிக்கும். அது ஏதோ ஒரு வியாதியின் நிலை என்று அறியலாம்.

"विकारो धातुवैषम्यं धातुसाम्यमरोगता" —(வாக்படர்)
"सुखसंज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च" —(சரகர்)

அதாவது வாயு பித்த கபங்களுடைய ஸமநிலை ஆரோக்யமளிக்கும். விஷம நிலை வியாதியைச் செய்யும். ஆரோக்யத்தின் அறிகுறி ஸுகம், இன்பம். வியாதியின் அறிகுறி துக்கம்— துன்பம் என்று தாத்பர்யம்.

ஆகவே வாயு பித்த கபங்களுடைய ஸமநிலையைக் காப்பாற்ற வேண்டும். விஷம நிலை ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும், விஷம நிலை ஏற்பட்டுவிடின் அதைப் போக்கிச் சரியாக்க வேண்டும். இதற்கு இவை எல்லாவற்றினுடையவும் அறிவு தேவை. ஸம நிலை விஷம நிலை இரண்டும் தேஹத்தில் ஏற்படும் கார்யங்களாலும் அறிகுறிகளாலும் எளிதில் தெரிந்துகொள்ள முடியும்.

வாயு பித்த கபங்களுடைய ஸமநிலையை அவைகளுடைய இயற்கை அலுவல்கள் ஒழுங்காக நடப்பதைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். இயற்கை அலுவல்கள் முன்பே விளக்கப்பட்டுள்ளன.

விஷம நிலை இரு விதம். ஸம நிலையென்ற ஒரு அளவிலிருந்து அதிகமாய் வளர்ந்தாலும் சரி, குறைவாய் க்ஷீணித்தாலும் சரி இரண்டும் விஷம நிலையே. இரண்டும் கெடுதியை விளைவிக்கக் கூடியதேயாகும்.

வாத பித்த கபங்களுடைய க்ஷீணதசையை அதாவது குறைவைத் தெரிந்து கொள்வதற்குச் சுருக்கமான உபாயம் இது:— இவைகளுக்கு உரிய இயற்கைக் கார்யங்கள் ரூபங்கள் குறைந்து காணப்படின் அந்தந்த வஸ்து க்ஷீணித்துள்ளது என்று அறியலாம். உதாரணமாய்.— அசைவுகளில் வேலையில் ப்ரவிருத்திகளில் பேச்சில் குறைவுக் குறிகள் ஏற்படின், இக்கார்யங்களைச் செய்யும் வாயு

க்ஷீணித்துள்ளது எனத் தீர்மானம். உடலின் இயற்கை உஷ்ணக் குறைவு, அக்னி மந்தமாவது, புத்தி சக்தியின் குறைவு இவை பித்தத்தின் குறைவைக் காட்டுபவை. உள்ளெரிச்சல், வரட்சி. பூட்டுகள் விட்டுப் போவது போன்ற உணர்ச்சி இவை ஏற்பட்டால் கபம் க்ஷீணித்துள்ளது என்று எளிதில் அறியலாம்.

இதே ரீதியில் வாத பித்த கபங்களுடைய விருத்தி தசையை அதாவது அளவு மீறி அதிகம் வளர்ந்த நிலையையும் அதனதன் இயற்கைக் கார்யங்களில் ஏற்படும் அதிகரிப்பினாலும் பிரத்யேகமாய் விளைந்த கெடுதலான இதர குறிகளாலும் ஊஹித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். உதாரணமாய்: வாயுவின் விருத்தியில் முக்கியமாய் சரீரத்தில் இளைப்பு, தோலில் வரட்சி, வெடிப்புகள், தூக்கம் குறைதல், பலக்குறைவு, மலம் கறுகி மிகவும் இறுகி விடுதல் முதலியவை ஏற்படுகின்றன. பித்தத்தின் விருத்தியில் உடலின் இயற்கை ஸந்தாபம் அதிகரித்தல். எரிச்சல் வியர்வை அதிகம். மலம் மூத்திரங்களில் மஞ்சள் நிறம் முதலியதைத் தெளிவாய்க் காணலாம். கப விருத்தியில் உடல் கனத்துப் பாரமாயிருத்தல், அதிக சீதளமாகி விடுதல், சோம்பேறித் தனம், மார்பில் உரைந்து கனத்துப்போதல், தோல், மலம் மூத்திரங்களில் அதிக வெண்மை நிறம் இவை முதலில் உண்டாகின்றன.

சுருங்கச் சொல்லின் வாயு பித்த கபங்களுடைய ஸமநிலையின் மாறுதலான விஷம நிலை— விருத்தியினால் ஏற்படினும், க்ஷயத்தினால் ஏற்படினும் இரண்டும் சரீரத்திற்குக் கெடுதலே, வியாதியே. ஆனால் இவைகளுடைய க்ஷீண தசையில் இயற்கை அலுவல்களின் குறைவு என்ற கெடுதி யதிகம். விருத்தி தசையில் இயற்கை அலுவல்களின் அதிகரிப்பினால் விபரீத விளைவு அதிகம். ஆதலால் தான் க்ஷயத்தைப் பார்க்கிலும் விருத்தி வியாதிகளின் குறிகளை உடனே உண்டாக்குகிறது.

வாயு பித்த கபங்களுக்கு விஷம நிலை எந்தக் காரணத்தினால் ஏற்படுகின்றது என்று தெரிந்தால் தானே அதைத் தடுத்துக்கொள்ள முடியும் என்று கேள்வி உடனே எழுகின்றது.

உணவு, உறக்கம். பிரும்மசர்யம் முதலிய நடத்தைகள், மழை வெய்யில் முதலிய காலம், இவைகளில் ஏற்படும் முறை தவறுதல்களும், மனதில் ஏற்படும் கோபதாபங்கள், விருப்பம் வெறுப்பு முதலிய கெடுதலான எண்ணங்களும் கார்யங்களும் தான் வாத பித்த கபங்களுடைய ஸம நிலையைக் குலைத்து விஷம நிலையையும், அதன்மூலம் விதவிதமான பிணிகளையும் எல்லாம் உண்டாக்குகின்றன. நோய் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கும், ஏற்பட்ட விஷம நிலையைப் போக்குவதற்கும் உபாயம் உணவு முதலியவைகளை ஆயுர்வேத உபதேசப்படி நல்ல முறையில் ஸேவிப்பதேயாகும்.

இன்பங்கள் எவை?

விதுரனுடைய பதில் ;—

आरोग्यमानृण्यमविप्रवासः सद्भिर्मनुष्यैः सह संप्रयोगः ।
स्वप्रत्ययावृत्तिरभीतवासः षड्जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥

அரசே, இந்த ஆறு மனிதருக்கு இன்பங்கள் ;— ஆரோக்கியம், கடனில்லாமை, தனது தாய்நாட்டை விட்டு வெளிநாட்டில் வாஸம் செய்யாதது, நல்லோர் சான்றோர்களுடைய சேர்க்கை, பிறர் செய்வதைக் குருட்டுத் தனமாய் பின்பற்றுமல் தான் நன்கு சிந்தித்துச் செயல் புரியும் தன்மை, பயந்து நடுங்காமல் செயலில் ஈடுபட்டுத் தைர்யத்துடன் வாழும் வாழ்க்கை என்பனவாம்.

—மஹாபாரதம், பிராஜகர பர்வ.

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered 

Trade Marke.

ஸ்தாபிதம் : 1902. போன் நெ. 44 (திரூர்)

பிராஞ்சுகள் :

1. கோழிக்கோடு, (போன் நெ. 2155) கல்லாய் ரோடு.
2. திரூர். (போன் நெ. 31) ஸ்டேஷன் ரோடு.
3. பாலக்காடு, (போன் நெ. 104) வடக்கம்தரா,
4. ,, விற்பனை டிப்போ G. B. ரோடு.
5. எர்ணாகுளம், (போன் நெ. 3026) மகாத்மாகாந்தி ரோடு.
   ,, (போன் நெ. 674) வைத்யரின் வாசஸ்தலம்.
6. திருவனந்தபுரம், (போன் நெ. 3924) ஸ்டாட்ச்யூ ரோடு.
7. ஈரோடு, (போன் நெ. 172) 45. காவேரி ரோடு.
8. ஆல்வாய், விற்பனை டிப்போ. பேலஸ் ரோடு.

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக் கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு :—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.

ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

கர்பூராதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

பச்சைகர்பூரம்	விலாமிச்சைவேர்	அல்லிக்கிழங்கு
கிராம்பு	சுக்கு	திப்பிலி
ஏலரிசி	கருஞ்சீரகம்	சந்தனம்
லவங்கப்பட்டை	காரகில்	அஸாரூன்
சிறுநாகப்பூ	மூங்கிலுப்பு	வெட்டிவேர்
ஜாதிக்காய்	ஜடாமாஞ்சி	வால்மிளகு.

இந்தப் பதினெட்டு சாமான்களும் வகைக்கு 10 கிராம். சீனு கல்கண்டு அல்லது சர்க்கரை 90 கிராம்.

இவைகளில் பச்சைகர்பூரத்தையும் கல்கண்டையும் தவிர மற்றவைகளைத் தனியே இடித்து மெல்லிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்துக்கொள்ளவும். பிறகு அந்தத்தூளில் பச்சைகர்பூரத்தைத் தூளாக்கிப் போட்டு நன்கு கல்வத்திலிட்டரைத்தோ அல்லது வேறு பாத்திரத்தினுள் போட்டோ கலக்கவும். பிறகு கல்கண்டுத்தூள் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளவும். பச்சைகர்பூரத்திற்குப் பதில் சிலர் நாட்டுக் கட்டிச் சூடத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது வழக்கம். மூங்கிலுப்பிற்குப் பதில் கூகைக்கிழங்கின் மாவையும். அஸாரூனிற்குப் பதில் தகரவிதையையும் சிலர் சேர்ப்பர். இதனுல் குணங்களில் விசேஷ மாறுதல் ஏற்படாது.

அளவு - பெரியவர்களுக்கு ½—1 கிராம். (½—1 டீஸ்பூன்) ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு 1 சிட்டிகை முதல் ¼ டீஸ்பூன் வரை. அநுபானம் தேன், நெய்.

மழை நாட்களில் ஏற்படும் சள்ளைக்கடுப்பு வலி, நீர் கோர்வை, தொண்டைக்கம்மல். மார்புச்சளி. இருமல். இடுப்புப்பிடிப்பு, முதுகுப்பிடிப்பு, அஜீர்ணமான மலப்போக்கு, வாயில் ருசி இன்மை, குடல் வலிவிழுந்து அடிக்கடி மலம் கட்டியும் இளகியும் மாறிமாறிப் போவது முதலியவைகளில் நல்லது. மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு மூலம் காய்ந்து வரண்டு வலி கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால் இதைச் சாப்பிட வலி குறையும். சளி வெளியாகாமல் வரண்டு விலாப்புறம் முதுகு மார்பு தலை முதலிய இடங்களில் வலியுடன் இருமல் இருந்தால் நெய் அல்லது பாலுடன் சாப்பிட நல்லது.

Printed at the Sri Vilasam Press, Srirangam and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samithi, 27. Chinnakadai Street. Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

श्रीधन्वन्तरये नमः ।

ஆரோக்கியம்.

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை.




சோபகிருது
மார்கழி

டிஸம்பர்
1963






மலர் - 1

இதழ் - 12.




வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி,

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25

விலங்குகள் அளிக்கும் போதனை.

प्रभूतमल्पकार्यं वा यो नरः कर्तुमिच्छति ।
सर्वारंभेण तत्कुर्यात्सिंहादेकमधीयताम् ॥
सर्वेन्द्रियाणि संयम्य बकवत्पतितो जनः ।
कालदेशोपपन्नानि सर्वकार्याणि साधयेत् ॥
बह्वाशी स्वल्पसन्तुष्टः सुनिद्रः शीघ्रचेतनः ।
प्रभुभक्तश्च शूरश्च ज्ञातव्या षट् शुनो गुणाः ॥
अविश्रामं वहेद्भारं शीतोष्णं च न विन्दति ।
ससन्तोषस्तथा नित्यं त्रीणि शिक्षेत गर्दभात् ॥
गूढमैथुनधार्ष्ट्यं च काले चालयसङ्ग्रहम् ।
अप्रमादमनालस्यं पञ्च शिक्षेत वायसात् ॥
युद्धं च प्रातरुत्थानं भोजनं सह बन्धुभिः ।
स्त्रियमापद्गतां रक्षेत् चतु शिक्षेत कुक्कुटात् ॥

மனிதன் இதர பிராணிகளின் வாழ்க்கையிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவை பல. சிறிய காரியமோ பெரிய காரியமோ எளிதோ கடினமோ எதைச் செய்வதானாலும் முழுமுயற்சியுடன் செய்வதென்ற பழக்கத்தை **சிங்கத்திடமிருந்தும்**, புலன்கள் அனைத்தையுமடக்கி கால தேசச் சூழ்நிலைகளைக் கவனித்துக் காரியத்தைச் சாதித்தல் எனும் குணத்தைக் **கொக்கிடமிருந்தும்**, நிறைய சாப்பிடுதல், குறைந்து கிடைத்தாலும் அதில் திருப்தி அடைதல், நன்கு தூங்குதல், ஆனால் சீக்கிரமாக விழித்தெழுதல், தன் யஜமானனிடம் விசுவாசம், சூரனாயிருத்தல் இந்த ஆறு குணங்களை **நாயிடமிருந்தும்**, ஓய்வெடுக்காமல் பொதி சுமத்தல் சீதோஷ்ணங்களைப்பற்றி மதியாதிருத்தல், எப்போதும் சந்தோஷம் இம்மூன்றைக் **கழுதையிடமிருந்தும்**. மறைவான இடத்திலிருந்து கொண்டு ஆண் பெண் கலவி, தன்னபிமானம்; நேரத்தில் குடியிருப்பிற்கு வந்துசேருதல், மெத்தனமின்மை, சோம்பலின்மை, இவ்வைந்தையும் **காக்கையிடமிருந்தும்**. எதிரியிடம் அடங்காமல் சண்டையிடுதல், விடியற்காலையில் எழுதல், உறவினர்களுடன் கூடிப் புசித்தல், ஆபத்திலுள்ள தன் மனைவியை எப்பாடு பட்டேனும் காப்பாற்றுதல் இந்த நான்கைக் **கோழியிடமிருந்தும்** கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். —(ஸுபாஷிதம்.)

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்.

கலியுகம் 5065
சோபகிருது-மார்கழி
மலர் 1.



1963
டிஸம்பர்
இதழ் 12.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

நோயற்ற வாழ்வு எனக்கு சித்திக்கட்டும்.

अयक्ष्मं च मेऽनामयच्च मे जीवातुश्च मे दीर्घायुत्वं च मेऽनमित्रं च मेऽभयं च मे सुगं च मे शयनं च मे सूषा च मे सुदिनं च मे ॥

நீடித்த க்ஷயம் முதலிய நோய்களும் குறுகிய காலத்தில் வரும் ஜ்வரம் முதலிய நோய்களும் எனக்கு ஏற்பட வேண்டாம். நோயற்ற வாழ்வுக்குரிய அமிருதத்திற்கொப்ப ஔஷதங்கள் எனக்குக் கிடைக்கட்டும். நீண்ட ஆயுள், சிநேகிதரல்லாதாரின் தொடர்பின்மை, பயமின்மை, நன்னடத்தை, நல்ல படுக்கை (தூக்கம்) இவைகள் எனக்குக் கிட்டட்டும். இறைவன் நினைவுடன் நற்பொழுது விடியட்டும். நற்செய்கைகளுடன் பகற்பொழுது கழியட்டும். இந்நன்மைகள் ஸ்ரீருத்திரனை வணங்கும் எனக்குக் கிட்டட்டும். (ஸ்ரீருத்திர சமகம்)

எட்டு உயர்ந்த ஆத்ம குணங்கள்.

சரீரம் மனம் ஆத்மா என்ற மூன்றும் தூய்மை பெற எட்டு ஆத்ம குணங்கள் அவசியத் தேவை. மனிதன் நல்வாழ்வு வாழ, இறைவன் அருள்பெற, அந்த குணங்கள் பேருதவி புரிகின்றன. அவையாவன.

1. தயா—தயை. எல்லா ஜீவராசிகளிடத்திலும் பயனை எதிர்பாராமல் காட்டும் மெய்யன்பு.

2. க்ஷாந்தி—க்ஷமா—பொறுமை. சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் பதில் செய்யப் பூர்ணத் தெம்பிருக்கும்போதும், பிறர் தம்மைக் கோபித்தபோதும் நிந்தித்த போதும் திரும்பக் கோபிக்காமலும் பதிலுக்கு அவர்களைத் துன்புறுத்தாமலும் உணர்ச்சிகளை அடக்கி வாக்கு மனம் சரீரம் மூன்றாலும் பொறுத்துக் கொள்வது.

3. அநஸூயா — பொறாமையின்மை. பிறர் பெற்றுள்ள ஸுகஸாதனமான பணம் வசதிகள் முதலியவைகளிலோ பிறர் அனுபவிக்கும் சுகத்திலோ, தான் அவைகளைப் பெறாததன் காரணமாகப் பொறாமை கொள்ளாதிருத்தல்.

4. சௌசம்—சுத்தி. சரீரம் மனம் வாக்கு மூன்றிலும் தூய்மையைக் கடைபிடித்தல்.

5. அநாயாஸம். சரீரத்திற்கோ மனத்திற்கோ, அவைகளின் தகுதிக்கு மீறி, கஷ்டமேற்படாதவாறு காரியங்களில் ஈடுபடுதல். சரீரத்திற்கும் மனத்திற்கும் மிதமிஞ்சிய துன்பமளிக்கும் காரியங்களில் ஈடுபடாதிருத்தல்.

6. அகார்ப்பண்யம்—ஈகை. உலோபித்தனமின்றி சக்திக்கேற்ப தனது திரவ்யம் தான்யம் முதலியவைகளைத் தேவைப்படுவோருக்கு அன்புடன் அளித்தல்.

7. அஸ்ப்ருஹா—ஆசையின்மை. தனது உழைப்பிற்கோ தகுதிக்கோ கிடைக்காத பொருளை விரும்பாமல், தன்னுழைப்பைக் கொண்டு கிடைத்த பொருளைக் கொண்டு மனச்சாந்தியுடனிருத்தல்.

8. மங்களம்—நற்செய்கை. தனக்கும் தன்னைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் நன்மை பயக்கும் நல்ல பணிகளைச் செய்தல், நல்ல நினைவுடன் நல்ல பேச்சுகளையே பேசுதல்.

இந்த குணங்களைக் கடைபிடிக்க சரீரத்தையும் மனத்தையும் துன்புறுத்தும் பல நோய்கள் விலகும். இந்த குணங்களிருந்தால் தான் இறைவன் வழிபாடு ஜபதபங்கள் முதலியவை கூட நன்மை தர இயலும். —(கௌதமதர்மஸூத்திரம்.)

பசியை வென்றவர்கள்

ஐம்பதாண்டுகளுக்கு முன்னர் வாழ்ந்த நம் பெரியோர்கள் சிலரிடம் தனிப்பட்ட மரியாதையைக் காட்டுவர். அம்மரியாதைக் குரியவர் பெரும்பாலும் பசியை வென்றவர்கள். பசியை வெல்வது அவ்வளவு எளிதல்ல. பசியை ஒரு நித்திய வியாதியாக அவர்கள் கருதுவர். வியாதிக்கு மருந்து போல தேவைக்கான உணவை மட்டுமே ஏற்பதும் அதில் அளவையும் குறைப்பதும் அடிக்கடி ஜலபானம்கூடச் செய்யாமல் தொடர்ந்து 2-3 நாட்கள் உபவாஸமிருப்பதும் அவர்கள் பசியை வென்றதன் அடையாளங்கள். அக்காலத்தில் உண்பதற்கு நிறையவும் கிடைத்தது. நம் காலத்தியவரைக் காட்டிலும் 5-10 மடங்கு வரை கூட சாப்பிடக்கூடிய திறனுமிருந்தது. வயிறு புடைக்க விலாப்புடைக்க சாப்பிட்டாலும் செந்நாய் போன்று ஒட்டிய வயிற்றுடன் இருப்பார்கள் பலர். அவர்கள் அவ்விதம் *வயிறு வளர்த்தவர்கள்,* ஆம் வயிற்றை வளர்க்கத்தான் வளர்த்தார்கள், வயிறு வளர உடல் வளர்ந்து திண்மை பெற்றிருந்தது. அவர்கள் ஒரு வேளைக்குச் சாப்பிட்ட உணவு நம்மில் பத்து பேருக்குப் போட்டு மிஞ்சும். உண்ண உணவிருந்தும், நிறைய உண்பதற்கான பசியும் சக்தியுமிருந்தும் அவர்களில் சிலர் பசியை வென்று உபவாஸ மிருந்ததால் அவர்களைச் சமூகம் மதித்ததில் வியப்பென்ன ?

ஐம்பதாண்டுகளுக்குள் தான் எத்தனை மாறுதல்கள் ? இன்று மனிதர்களின் எண்ணிக்கைக் கேற்ப உண்ண உணவு இல்லை எனப் புள்ளி விவர நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். மேய்ச்சல் தரைகளும் காடாரம்பங்களும் நஞ்சையாக மாற்றப்பட்டு வருகின்றன. நாம் உண்ணும் உணவின் அளவும் மிகக் குறைவே. 16 அவுன்ஸிலிருந்து 8 அவுன்ஸ் வரை குறைந்த ரேஷன்காலத்திலும் *வயிற்றைக்குறுக்கிப்* பழகியவர்கள். எனினும் உணவுப் பற்றாக் குறையும் குடிநீர் பற்றாக் குறையும் மாத்திரம் வளர்ந்துகொண்டே யிருக்கிறது. உணவுப் பற்றாக் குறையும் குடிநீர் பற்றாக்குறையும் போக்க, வைக்கோலை உணவாக்கலாமா ? கடல் நீரைக் குடிநீராக்கலாமா ? கடல் மீனை எல்லாம் எல்லோரும் உணவாக்கிக் கொள்ளலாமா ? என்றெல்லாம் புதிய புதிய திட்டங்களை நிபுணர்கள் போட்டு வருகின்றனர். நம் காலத்தில் இத்தகைய நிபுணர்களுக்கு மாத்திரம் பற்றாக் குறையே யில்லை. ஆனல் இத்திட்டங்கள் பற்றிப் பரக்க யோசித்துக்கொண்டிருக்கையிலேயே இத்திட்டங்கள் இனித் தேவைப் படுமா என்றொரு பிரச்னையும் எழுந்து வருகிறது.

இன்றைய மனிதனுக்குப் பசி வியாதி போல பிடிப்பதை நிறுத்திக்கொண்டு விட்டது. வியாதிகள் தான் பசி போல நித்தியமாகப் பிடித்துக் கொண்டு விட்டன. பசி நமக்கு வர வரக் குறைந்து வருகிறது. ஐம்பதாண்டுகளுக்கு முன்னிருந்தவர் உண்ட உணவைப் பற்றி நம்மால் கனவு காணக்கூடத் தெம்பில்லை. உணவு என்ற பெயரில் காப்பி, டீ. ஹார்லிக்ஸ், ஓவல்டின், போர்ன்விடா போன்றவைகள் இடம் பெற்று விட்டன. அரிசிச் சாதம் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. கோதுமை யுணவு ஜீர்ணமாகவில்லை. ஒரு இட்டிலி சாப்பிட்டால் கூட வயிறு உப்பிக்கொண்டு விடுகிறது. தோசை, அடை, உப்புமா முதலியவை, எண்ணெய் பதார்த்தங்கள் சத்துருக் கள். ஒரு பிடி சாதம் கூடினால் திணறல். பால் வயிற்றால் போகிறது. மோர் சளி பிடிக்கிறது. என்றவாறு ஒவ்வொன்றும் தள்ளப்பட்டு உணவின் அளவு குறைந்துகொண்டே வருகிறது. நடு வயதிலேயே இத்தனை உளைச்சல்களும். ஏதாவது உணவைச் சாப்பிட்டாலும் அதில் சத்தில்லை என வைடமின் மாத்திரை தேவை. சாப்பாட் டையும் ஜீர்ணிக்க ஒரு என்ஸைம் மாத்திரை, ஆக உணவிற்குச் சம எடை விடமின்-என்ஸைம் மருந்துகள். அன்று ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை தான் சாப்பாடு. மருந்தையும் காலையிலும் மாலையிலுமோ காலையில் மாத்திரமோ தான் சாப்பிடுவார்கள், இன்று உணவு 4-5 வேளை என்றானது போல 3 மணிக்கொரு தடவை, 4 மணிக்கு ஒரு தடவை, உணவிற்கு முன்னும் பின்னும் என்றவாறு மருந்தின் வேளையும் அதிகமாகி விட்டது. மருந்து சாப்பிடவே நேரமும் வயிற்றில் இடமுமில்லை. உணவிற்கேது நேரம் என்று நோயாளி கேட்கும் நிலை.

விறகு உடைப்பவனைக் கூடக் கேளுங்கள். அவனுக்கும் முன் போல உணவு நேரங்களில் கூழோ சாப்பாடோ கஞ்சியோ தேவை இல்லை. மணிக்கொரு தடவை காபியோ டீயோ சாப்பிடுகிறான். இரவில்கூட அவனுக்குப் பசி இல்லை. பசி மந்தித்து விட்டது. ஆக இப்படிப் பசி குறையும் போது உணவுத் தேவையும் குறைந்து விடும் போலிருக்கிறது.

தானே குறையும் பசியை மேலும் குறைக்க சில புதிய வழிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன என சமீபத்தில் பத்திரிகைகளில் செய்திகள் அடிபடுகின்றன. "ஹோடல்களில் அரிசியை வேக வைக்கும்போது சுண்ணாம்பு ஜலத்தைச் சேர்க்கின்றனர். அதனால் சாதம் குழைந்து இறுகிவிடாமல் பூப்போல மலர்ந்து விம்மி நிற்கிறது. ஆனால் அதைச் சாப்பிட்டால் பசி மந்தித்து உணவு திகட்டிவிடு கிறது. ஹோடலில் சாப்பிடுபவர் அதிகம் சாப்பிடாதிருக்க இவ்விதம் செய்கின்றனர்" என்ற புகார் எழுந்துள்ளது. இந்தப் புகாரைப்

பற்றி சென்னை நகர சுகாதார அதிகாரியிடம் விசாரித்ததற்கு சுண்ணும்பு ஜலம் சேர்ப்பது ஆரோக்யத்தைக் கெடுக்காது. சுண்ணும்பு ஜலம் சேர்த்ததால் கெடுதல் ஏற்பட்டால் அதை ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவர்களே ஹோடடல் முதலாளியிடம் தெரிவித்துச் சீர் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற வகையில் வழக்கமான தோரணையில் பதில் கூறினர். உடன் பத்திரிகைகளும் பொதுமக்களும் கிளர்ந்தெழ சென்னைக்கு வந்த மத்திய சுகாதார மந்திரியே இந்தக் கலப்படத்தைக் கண்டித்து உடன் ஆவன செய்யுமாறு சுகாதார அதிகாரிகளைக் கேட்டுக் கொண்டுள்ளார். சுகாதார அதிகாரிகள் எவ்விதம் இதைத் தடுப்பார்களோ தெரியாது !

இந்தப் பழக்கம் ஒன்றும் புதிதல்ல. திருவிழாக் காலங்களிலும் பெருங்கூட்டங்கள் கூடும்போதும் அளவற்ற மக்களுக்கு உணவிட நேரிடும்போது பெரிய வடிதவலைகளில் சாதம் வடிக்கும்போது அரிசி குழைந்து இறுகாமலிருக்கச் சில இடங்களில் இந்த யுக்தியைக் கையாள்வது உண்டு. சமாராதனைக் கென பலரது அன்புக் காணிக்கையாகப் பெற்ற அரிசி ஒரே விதமாக இராது. அதனுல் வெந்து குழைந்து இறுகிவிடும். அப்போது அதை வழங்குவதும் சிரமம், சாப்பிடுவதும் சிரமம். அதனுல் இந்த யுக்தி தேவைப்பட்டது. இன்றைய ஹோடடல்கள் தினசரி சமாராதனைக்கூடங்களாக விளங்குகின்றன. அன்று இந்த கூட்டு உணவை எல்லோரும் சாப்பிட மாட்டார்கள். சாப்பிடுபவர்களும் ஓரிரண்டு வேளைக்கே சாப்பிடுவர். இன்றைய நிலையில் தினசரி இந்த ஹோடடல் கூட்டு உணவைச் சாப்பிடாமல் வேறு வழி இல்லை. அரிசியும் வர வரத் தரம் குறைந்து தான் கிடைக்கிறது. ஆக இந்த யுக்தியைச் சிலர் தொடர்ந்து கையாளலாம்.

இறைவன் தமிழனுக்கும் தெலுங்கனுக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட அமைப்பில் வயிற்றை வைத்திருக்கிருன். இவன் வயிற்றுக்காகவே வழி நெடுகப் புளியமரத்தை உண்டாக்கியுள்ளான். புளியின் அருமையை மற்ற தேசத்தினருக்குக் காட்டியவனே தமிழனும் தெலுங்கனும் தான். அரிசி, உளுந்து. புளி, உப்பு, மிளகாய் என்ற ஐவரின் துணைகொண்டு இன்று எந்நாட்டையும் வெல்ல இவனுல் முடியும். அரிசிக்கும் புளிக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. மிகவும் அந்நியோந்நியமான தொடர்பு. புளி யில்லாவிடில் அரிசி உணவு ஜீர்ணமாகாது. புளியைச் சேர்க்காமல் பத்து நாட்கள் சாப்பிட்டால் நமக்கு விறுவிறுப்பே குறைந்துவிடும். இந்தப் புளி வயிற்றிலுள்ள புளிப்புத் திரவத்திற்குப் பெரிதும் துணையாக நின்று உணவை ஜீர்ணிக்கச் செய்கிறது. சுண்ணும்பு நீர் சேர்த்து வடித்த சாதம் இந்தப் புளிப்பின் சக்தியைக் குறைத்து விடும். தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலை காரணமாக சுபாவமாகவே புளியின் உதவியை எதிர்பார்க்கும்

வயிற்றுக்குப் புளியின் உதவி கிடைக்காதது மட்டுமல்ல, வயிற்றி லுள்ள புளிப்புத் திரவத்தின் சக்தியையும் குறைக்கும் சுண்ணும் பைச் சேர்ப்பதனுல் என்னவாகும்? பசி மேலும் மந்தித்து விடு மல்லவா? இதுவே இந்தப் பிரச்னையின் ஆதாரமான உண்மைகள்.

வெற்றிலேப் பாக்குடன் சுண்ணும்பு சேர்க்கின்ருேமே? அது கெடுதல் அல்லவா? எனலாம். வெற்றிலேயிலுள்ள புளிப்பும் கார மும் பாக்கின் தன்மையும் சுண்ணும்பின் தன்மையை மாற்றப் போதுமானவை. உடலில் எந்த சுண்ணும்பு சத்துச் சேர்ப்பதாளு லும் இந்த உபத்திரவம் தானே எனக் கேட்கலாம். இயற்கையாக சுண்ணும்பு சத்து உள்ள கரிகாய்கள், பழ வகைகள் பால் முதலியவைகளேச் சாப்பிட்டால் அவை இரைப்பையைக் கெடுப்ப தில்லே. தனியாகச் சுண்ணும்பு சத்தை சாப்பிடுபவர்கள் அதை நெய்யுடனே வெண்ணெய்யுடனே சேர்த்துச் சாப்பிடுவர். பவழ பஸ்மம். சிருங்க பஸ்மம், சங்க பஸ்மம் போன்றவைகளே நெய். வெண்ணெய், பால் இவைகளுடன் தான் சாப்பிடச் சொல்வார்கள். அதனுல் சுண்ணும்பின் காரம் குறைந்து குடலுக்கேற்றதாக அவை அமைகின்றன. சில கால்ஷியம் மாத்திரைகள் சாப்பிடும்போது உடலில் எரிவு, வாய்ப்புண், குடல் எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படு வதைப் பார்க்கிருேம். அங்கெல்லாம் பால் நெய் வெண்ணெய் போன்ற பாதுகாப்பு செய்து கொள்ளாதது தான் அந்த கோளாறு களுக்குக் காரணம்.

சுண்ணும்பு தேவையான பொருள் எனினும் இரைப்பையில் நேரிடையாகச் சேர்வது தவறே. ஆனுல் இன்று பசி மந்தித்துப் போவதற்கு அது மாத்திரம் தான் காரணம் என்று கூறுவதோ அவ் விதம் சுண்ணும்புக் கலப்பைத் தடை செய்தால் பசி மந்தம் மாறி விடும் என்று கூறுவதோ உண்மை நிலே யறியாதவன் பேச்சாகும். இன்று பசி மந்தித்திருப்பதற்குக் காரணங்கள் பல.

காலேயில் ஒரு அடுக்குப் பழையதும். 10-12 இட்டிலிகளும் சாப் பிட்டும் பகல் 12 மணிக்குப் பசியால் வருந்தும் விறகுவெட்டிக்குக் கூட காப்பியும் டீயும் சாப்பிட்டால் பசி எடுப்பதில்லே. காலேயில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடும் காபி பகல் 2 மணி வரை கூட பசியைத் தாங்கும் சக்தியைத் தருகிறது. பிறகும் ஒரு கப் காபி சாப்பிட்டால் மாலேயில் சாப்பிட்டால் போதுமானது. இதைவிட சுண்ணும்பு மோசமானதா? காப்பியை நிறுத்தும்படி யாராவது நிபுணரோ பொதுஜனமோ பேசுவாரா?

என்ஸைம் மாத்திரைகளேப் பற்றிய விளம்பரங்களேப் பாருங்கள்? ஒரு உருளேக்கிழங்கை இத்தனே நிமிட நேரத்தில் இந்த என்ஸைம் கரைத்து விடுகிறதென அது புள்ளி விவரங்களுடன் கூறும். இன்று

அஜீர்ணத்தைப் போக்க உதவும் அம்மருந்து நாளைய அஜீர்ணத்தைப் போக்கப் போதாமல் ஆகிவிடுகிறது. ஒருவனுக்கு ரத்தம் குறைவு; ரத்தத்தை அதிகரிக்க கல்லீரல் சத்து மருந்து கொடுக்க உடன் ரத்தம் நிறைகிறது. நிறைந்த ரத்தம் அப்படியே நிறைவுடன் இருக்கக் காணும். மறுபடியும் குறைகிறது. ஆனால் முன் செலுத்திய கல்லீரல் சத்து இப்போது போதவில்லை. மேலும் அதிக அளவில் சத்து மிகுந்த கல்லீரல் சத்து ஏற்றப்பட்ட பிறகு ஏற்படும் ரத்தக் குறைவிற்கு மருந்தை இப்போது கண்டு பிடித்து வருகின்றனர். இன்றைய நிபுணர்கள் செய்யும் இந்த சாகஸச் செயலைவிட ஹோடல் காரர்களின் சாகஸச் செயல் பெரிதல்ல. உடலில் உணவின் சத்து ஏற்காமையால் ரக்தம் குறைகிறது. ஜீர்ணிக்கும் சக்தி இல்லாத தால் அஜீர்ணம் ஏற்படுகிறது. உணவு சத்தை ஏற்கும் சக்தியையும் ஜீரணிக்கும் சக்தியையும் திரும்பப் பெற்றால் இந்நோய் நீங்கிவிடும். இதற்குப் பதில் உடலிலுள்ள தாதுவையே வெளியிலிருந்து செயற்கையாக உள்ளே சேர்த்தால். (கல்லீரல் சத்து அத்தகையது)மேலும் உணவு சத்து ஏற்காமை அதிகமாகி வெளியிலிருந்து கல்லீரல் சத்து முதலியவைகளைச் செயற்கை முறையில் எதிர்பார்க்கும் நிலை வளர்கிறது. உருளைக்கிழங்கை வெளியிலேயே ஜீரணமாக்கி உள்ளே அனுப்பினால் உடலில் ஜீர்ண சக்தி மேலும் குறைகிறது. கடன் வாங்கிப் பழகியவன் எப்போதும் வருவாய்க்கு மேல் செலவு செய்வதும், மேல் ஆன செலவிற்குத் திரும்பக் கடன் வாங்குவதும் இயற்கையில் நிகழும் சம்பவமல்லவா? இந்நிலையை ஏற்படுத்திக் கொண்டே போவது விக்ஞானமானால் சுண்ணும்பு சேர்த்ததையும் ஒரு விஞ்ஞானி சரி எனக் கூறத் தயங்கமாட்டார்,

நிபுணர்கள் விக்ஞானிகள் இவர்களும் தற்போது வாதி-பிரதி வாதிகளின் கட்சியைச் சார்ந்து வாதிக்கும் வக்கீல்களாகிவிட்டனர். விக்ஞானத்தால் கண்டுபிடிக்கும் உண்மைகளுக்குக் கக்ஷிப் பிரதி கக்ஷிகள் இருக்காது என பொதுமக்கள் நினைக்கலாம். இன்று புகை பிடிப்பது உடலுக்குக் கெடுதி விளைவிக்காது — சர்ச்சிலைப் பார் என்பார் ஒரு விக்ஞானி. கெடுதி விளைவிக்கும், கான்ஸர் நோயாளியைப் பார் என்பார் ஒரு விக்ஞானி. வனஸ்பதி வைடமின் உறிஞ்சும் சக்தியைப் பாதிக்கும் என்பார் ஒருவர். அவ்விடமின்களையே அதிகப் படியாகச் சேர்த்துச் சாப்பிட அக்கெடுதி நீங்கும் என சாதிப்பார் ஒரு விக்ஞானி. ஆஸ்பிரின் ஹிருதயத்தைக் கெடுக்கும் என்பார் ஒருவர் கெடுப்பதில்லை என நிரூபிப்பார் மற்றொருவர். செயற்கை உரம் போட்டு விவசாயம் செய்வது நல்லது என ஒரு விவசாய விக்ஞானி கூறுவார். அவ்விதம் செய்வது சரீர மன ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கும் என நோபிள் பரிசு பெற்ற விக்ஞானி சாதிப்பார். இவ்விதம் விக்ஞானிகள் ஒரு கக்ஷியை ஆதரிப்பவர்களாகத் தொழில்—

வர்த்தக ஸ்தாபனங்களின் கைப்பாவைகளாக ஆகிவிட்டபோது விக்ஞானிகளுக்குக் கிராக்கி என்னவோ பெருகுகிறது. வாஸ்தவம் தான். மக்கள் தான் எது உண்மை ? என்று புரியாமல் தயங்குகிறார்கள். தொழில் வர்த்தக ஸ்தாபனங்களும், விஞ்ஞானமும், விளம்பரமும் ஒரே நோக்குடன் செல்வதைப் பார்க்கும்போது இனி இம்மாதிரி சில்லரைப் பிரச்னைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதால் லாபம் ஒன்றும் ஏற்படாது எனத் தோன்றுகிறது.

பசியை வியாதி என்றார் சங்கரர். அந்நிலை மாறி வியாதி பசி போல நம்மை நிழல் போலப் பின் தொடர்ந்து தொந்தரவு கொடுத்து வருவது வர வர சகிக்க முடியவில்லை. இறைவன் நமக்கெல்லாம் பசியா வரம் அளிக்க முந்திக்கொண்டால் நல்லது இல்லாவிடில் இந்த விக்ஞானிகளும் நிபுணர்களும் அந்தப் பெருமையைத் தட்டிக் கொண்டு போய்விடுவார்கள்.

பஞ்சாமிருதம்

பழம், தேன், சர்க்கரை, ஏலம், நெய் என்ற ஐந்து அமிருதப் பொருள்களைக் கொண்டு தயாரிக்கப் பெறுவதே பஞ்சாமிருதமாகும் இறைவனின் வழிபாட்டில் மதுபர்க்கம், அபிஷேகம், நைவேத்தியம் முதலிய உபசாரங்களில் பயன்பட்டு அடியார்களுக்கு வழங்கப் பெறும் இறைவன் பிரசாதங்களில் முக்கரணங்களுக்கும் இனிப்பு தரக்கூடியது. தேன் கதளி, சிறுமலைப் பழப், பூவன் பழம் இம் மூன்று வாழைப்பழ வகைகளும், காய்ந்த திராட்சையும், பேரீச்சம் பழமும் இதில் முக்கியப் பங்கு பெறுகின்றது. நாட்டுச் சர்க்கரையே இதன் தயாரிப்பில் அதிகமாகப் பயன்படுகின்றது.

தயாரிக்கும் முறை : நல்ல முதிர்ந்த வாழைப்பழம் 12. தோல் நீக்கிய பழத்தை கைபடாமல் ஈயம் பூசிய பாத்திரத்திலிட்டு கை படாமல் சுத்தமான மத்தால் நன்கு கடைந்து ஒரு கிலோ நாட்டு வெல்லச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். இந்தச் சர்க்கரை உப்புக் கரிக்காமலும், தூசி அழுக்கு இல்லாமலும், நல்ல இனிப்புள்ள தாகவும் இருத்தல் அவசியம். திராக்ஷை 50 கிராம், பேரீச்சம்பழம் 100 கிராம், கற்கண்டு 50 கிராம், நெய் 50 கிராம், ஏலக்காயிலிருந்து தோல் நீக்கி எடுத்த ஏலரிசி 3 கிராம், தேன் 50 கிராம். இவைகளை அந்தப் பழச் சர்க்கரைக் கலவையில் சேர்த்துக்கொள்ளவும். பேரீச்சம்பழத்தை கொட்டை நீக்கிச் சிறிய துண்டுகளாக்கியும் கற்கண்டைச் சிறிய துண்டுகளாக்கியும் சேர்க்கவும். ஏலரிசியை நன்கு ...த்துச் சேர்க்கவும்.

இது மிகச்சிறந்த உணவுப் பண்டம். இனிக்கும் எந்தப் பண்டத்தையும். இறைவனுக்கு அளிக்காமல் உணவாக நம் நாட்டினர் ஏற்பது வழக்கமில்லை. அதனால் எங்கும் நிறைந்த இறைவனுக்கு இதை அர்ப்பணித்து விட்டே உணவாகக் கொள்ளுவது ஏற்றது. தனித்து ஓரிரு கரண்டிகள் வரை சாப்பிடலாம். உப்புமா, அடை முதலிய எளிதில் ஜீர்ணமாகாத உணவுப் பண்டங்களுடன் சேர்த்து ஜாம் மாதிரி உபயோகிக்கலாம். அந்த ஜீர்ணமாகாத மாப்பண்டியாரங்கள் இதன் உதவியால் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். மாப்பண்டங்கள் சாப்பிடும்போது ஏற்படும் தண்ணீர் தாகம் இதனால் தானே தணியும். பித்த எரிச்சல், புளிப்பு, உட்காங்கை, கண்ணெரிவு முதலிய உடலில் உஷ்ண மிகுதியால் ஏற்படும் நோய்களில் இது மிகவும் ஏற்றது.

முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டியது: தயாரிக்கும் போது கை படாமல் இருத்தல் அவசியம். பாத்திரம், மத்து, கத்தி முதலியவைகளில் சிறிதளவும் ஈரம் இருக்கக் கூடாது. வெல்லச் சர்க்கரை, திராக்ஷை. பேரீச்சை இவைகளை நன்கு வெய்யிலில் வைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும். இவ்விதம் தகுந்த கவனத்துடன் தயாரித்து, சுத்தமான காய்ந்த பாத்திரத்தில் மூடி வைத்திருந்தால் நாட்பட இருக்கும். இல்லாவிடில். கொசகொசத்து வீணாகிவிடும்.

மார்பில் சளியும், வயிற்றில் மப்பும், மாந்தக் கோளாறும் உள்ள குழந்தைகளுக்கு இது ஒத்துக்கொள்ளாது. யாருக்குமே அதிக அளவில் உபயோகிக்கத் தக்கதல்ல.

மன வருத்தத்தைத் தவிர்க்க :-

வேறொருவருடன் அல்லது பலருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டிய விஷயமாயின் அதுபற்றி முன்கூட்டியே தனக்கென ஏதாவதோர் அபிப்பிராயத்தை உருவாக்கிக்கொள்வதைத் தவிர்ப்பதுதான் நல்லது. ஒன்றைப் பற்றி நாம் முடிவான அபிப்பிராயம் கொண்ட பின் மாறுபட்ட மற்றோர் கருத்தைக் கேட்கும் போது மனம் சஞ்சலமடையும். பிறர் கருத்தை எதிர்த்துத் தன் கருத்திற்குச் சாதகமாக வாதிடும்போது பிறர் மனம் நோகும். மறுபடி யோசிக்கும் போது பின் சில சமயம் பிறர் வெளியிட்ட மாறுபட்ட கருத்துகளே நமக்கும் உகந்ததாகத் தோன்றும். அவ்விதமின்றி தன் கருத்தை மாற்றிக்கொள்ள நிர்பந்தமேற்பட்டு பிறர் கருத்திற்குப் பணிய நேரிடில் நம் மனம் குன்றிப் போகும். அவமானம் ஏற்பட்டது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். இதற்காகவே பிறருடன் கலந்து யோசிக்க வேண்டிய பிரச்னைகளில் முன்கூட்டியே ஒரு கருத்தை நிர்ணயித்துக்கொள்ளாமலிருப்பது நல்லது.

ஆரோக்ய ஸாதனங்கள்

Dr. வி. நாராயணசாமி H. P. I. M. சென்னை

12. ருதுக்கள் — தேசங்கள்.

சென்ற இதழ்களில் ஆரோக்ய சாதனங்களாக, விவாகத்தில் ஆரம்பித்து, குழந்தை வளர்த்தல், குழந்தைகளின் ஆகார நியமங்கள், வித்யாப்பியாசம், தேகப்பயிற்சி என்பனவை பற்றி எழுதினோம். இதன் பிறகு, வேறு கோணங்களில் நின்று ஆரோக்ய சாதனங்களை ஆராயவேண்டும். மனிதன் ஆரோக்யத்திற்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென்று தெரிந்து கொள்வதால் மட்டும் போதாது; அதை எப்படி செய்ய வேண்டுமென்றும், மாறுபடுகிற தேசகாலங்களுக்கு ஏற்ப ஆஹார விஹாரங்களை எப்படி மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் அறிந்திருக்க வேண்டும். இப்பொழுது ருது காலங்களைப் பற்றியும், தேச பேதங்களைப் பற்றியும் இந்திய வைத்திய நூல்கள் என்ன சொல்லுகின்றன என்பதைக் கவனிப்போம்.

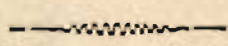
தை மாதத்தில் ஆரம்பித்து ஆறு மாதங்கள் சூரியன் பூமத்ய ரேகைக்கு வடக்கே சஞ்சரிப்பதால் உத்தராயண மென்றும், ஆடிமாதத்தில் ஆரம்பித்து சூரியன் பூமத்யரேகைக்குத் தெற்கே சஞ்சரிப்பதால் தக்ஷிணாயன மென்றும் கூறுவார்கள். இவ்வொரு வருஷத்தை இரண்டிரண்டு மாதங்களாகச் சேர்த்து ஆறு ருதுக்களாகப் பிரித்துள்ளனர். தை—மாசி மாதங்கள் சிசிர ருதுவென்றும். பங்குனி—சித்திரை வசந்த ருதுவென்றும். வைகாசி—ஆனி கிரீஷ்ம ருதுவென்றும், ஆடி—ஆவணி வர்ஷா கால மென்றும், கார்த்திகை—மார்கழி ஹேமந்த ருதுவென்றும் கூறப்படுகிறது. இவைகளை முறையே பின்பனிக்காலம், இளவேனிற்காலம், முதுவேனிற்காலம், கார்காலம், சரத்காலம், முன்பனிக்காலம் என்றும் சொல்லலாம். உத்தராயணத்தை ஆதான காலமென்றும், தக்ஷிணாயனத்தை விஸர்க காலமென்றும் சொல்வர். இந்த ஆதான காலத்தை உஷ்ண காலமென்றும் சொல்லலாம். சூரியன் வடதிசையில் சஞ்சரிக்கும் பொழுது காலத்தின் தன்மை உஷ்ணமாகவும் வரட்சியாகவும் ஆகி, பூமியின் குளிர்ச்சியைப் போக்கி விடுகிறது. பூமியிலிருக்கின்ற செடி கொடிகளும் மற்ற பொருள்களும் தமது இயற்கைக்கு அதிகமான வரட்சியையும், கசப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என்கிற ரஸங்களும் முறையே அந்த அந்த ருதுக்களில் அடைகின்றன.

அக்காலத்தில் மனிதர்களும் மற்ற ஜீவராசிகளும் தமது இயற்கை பலத்தைக் கிரமமாக இழக்கின்றனர்.

வர்ஷா காலத்திலிருந்து மூன்று ருதுக்களும் விஸர்க காலமென்று சொல்லப்படுகிறது. விஸர்க காலத்தில். பிராணிகளுடைய தேகத்தில் பலம் பொழியப்படுகிறது என்று சொல்லலாம். மழை பெய்வதால் பூமியின் வெப்பம் குறைந்து, குளிர்ச்சி மேலோங்குகிறது. இக்காலத்தில் செடி கொடிகள் இயற்கைக்கு அதிகமாக புளிப்பு, உப்பு, தித்திப்பு என்ற சுவைகளை முறையே அந்த அந்த ருதுக்களில் அடைகின்றன. மேற்சொன்ன கால வேறுபாடுகளால் பிராணிகளும், ஓஷதிகளும் இயற்கையிலேயே ஹேமந்த சிசிர காலங்களில் அதிக பலமுள்ளவைகளாகவும், கிரீஷ்ம வர்ஷா காலங்களில் மிகக்குறைந்த பலமுள்ளவைகளாகவும் ஆகின்றன. அதாவது விஸர்க காலம் தொடங்கும் சமயத்தில் மனிதன் அதிக பலமுள்ளவனுக ஆகமுடியாது. விஸர்க்க கால ஆரம்பத்தில் பலம் அதிகமாக ஆரம்பித்து நாள்தோறும் வளர்ந்து ஹேமந்த ருதுவில்தான் உச்ச வரம்பை அடைகிறது. அதேபோல ஆதான கால ஆரம்பத்தில் அவன் முற்றிலும் தனது பலத்தை இழப்பதில்லை. வரவரத்தான் இழக்கிறுன். அதனுல் தான் ஹேமந்த சிசிர ருதுக்களில் உத்தம பலத்தை அடைகிறுன். வசந்த காலமும் சரத்காலமும் முறையே ஆதான விஸர்க காலங்களின் மத்தியில் அமைவதால் மத்தியம பலமுள்ளவனுக ஆகிறுன். கிரீஷ்ம காலமும் வர்ஷா காலமும் ஆதான காலத்தின் கடைசியும் வர்ஷா காலத்தின் ஆரம்பமும் ஆவதால் குறைந்த பலமுள்ளவனுக ஆகிறுன். இந்தகால மாறுபாடுகளும் அவற்றினுல் வந்த பலாபலங்களும் நாம் எப்பொழுதும் மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இந்த அறிவிலிருந்து தான், நாம் உண்ணும் உணவு, உடுக்கும் உடை, உறக்கம் முதலியவை எப்படி எப்படி அமைய வேண்டுமென்பதை நாம் அறியமுடியும்.

இந்தியா ஒரு பரந்த தேசம். இமயத்திலிருந்து கன்யாகுமரி வரையிலும், கூர்ஜரத்திலுருந்து காமரூபம் வரையிலும் விரிந்திருக்கின்றது. இவைகளில் பலவிடங்கள் மலைகளும், காடுகளும், பீடபூமியும், பள்ளத்தாக்குகளுமாக அமைந்துள்ளன. அந்தந்த இடங்களுக்குத் தகுந்த மாதிரி சீதோஷ்ண ஸ்திதிகள் மாறுபடுகின்றன. கங்கா பிரதேசம் முதல் விந்திய பிரதேசம் வரையிலும் அதிக மழை பெய்வதால் சீதகாலம் முன்பே ஆரம்பமாகிறது. அதாவது கார்த்திகை மார்கழி மாதங்களிலேயே ஆரம்பமாகிறது. மேற்குத்தொடர் மலைகளில் ஆனி ஆடி மாதங்களில் பெரும் மழை பொழிகிறது. ஆகையால் சில சில சமயங்

களில் சீதோஷ்ண ஸ்திதி மாறுபடுகிறது. ஆனாலும் மேற் சொன்ன விபரங்கள் பெரும்பாலும் பலவிடங்களுக்கும் பொது வாகவிருப்பதால் அதையே நாம் அனுசரிக்க வேண்டியவர்களா கிறோம். நாம் இப்பொழுது தேசங்களைப்பற்றி கவனிப்போம். தேசம் மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது ஜாங்கலம் என்னும் வரட்சி மிகுந்த தேசம்; ஆநூபம் என்னும் தண்ணீர் நிறைந்த தேசம், சாதாரணம் என்னும் சமநிலையி லுள்ள தேசம், மத்ய பீடபூமிகளை ஜாங்கல தேசமென்று சொல்லலாம். எல்லா காலங்களிலும் அதிக ஜலமுள்ள பிரதே சங்களை ஆநூபமென்று சொல்லலாம். (உதாரணமாக தென் மலையாளம்.) சாதாரண பிரதேசங்களில் அதிக மழை, குளிர் முதலியன இருப்பதில்லை. (உதாரணமாக சென்னை பிராந்தி யம்.)முதலில் சொன்ன ஜாங்கல தேசத்தில் வாதம் அதிகரித்திருப் பதால் வரட்சி அதிகரிக்கிறது. ஆநூப தேசத்தில் கபம் அதிகரிக் கிறது. சாதாரண தேசத்தில் தேகம் சமமான நிலையை அடை கிறது. ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் இந்த தேச காலங்களுக்கு அதிமுக்யத்வம் கொடுக்கின்றனர். ஆகாரம் உட்கொள்ளு வதிலோ, மருந்து சாப்பிடுவதிலோ மற்ற பத்திய முறைகளை அனுசரிப்பதிலோ இந்த கால தேசங்களை அனுசரித்தே தான் மாறுதல்களைச் செய்ய வேண்டும். மேனாட்டு நவீன வைத்திய முறைக்கும், ஆயுர்வேத வைத்திய முறைக்கும் அடிப்படை தத்துவங்களில் இந்த பேதமிருப்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும். அவர்களுடைய மருந்துகள் தேச பேதங்களையோ கால மாறு பாடுகளையோ அனுசரித்து கொடுக்கப்படுவதில்லை. மருந்து எதுவாக இருந்தாலும் தேச காலங்களை அனுசரித்து கொடுப் பது நலமென்பது நமது கொள்கை.



மிகினுங் குறையினு நோய் செய்யு நூலோர்
வளிமுதலா வெண்ணிய மூன்று.

உணவும் செயல்களும் ஒருவன் சரீர இயல்பிற்கு ஒத்த அளவில் அல்லாமல் மிகுந்தாலும் குறைந்தாலும் நோய்களைச் செய்யும் —திருக்குறள்.

மன அமைதியைப் பெற

வாழ்க்கையில் யாவருக்கும் எதிர்பார்த்தபடி காரியங்கள் சரியாக நிறைவேறுவதில்லை. எதிர்பாராத வகையில் மனதிற்கு ஒவ்வாத வகையில் வாழ்க்கையில் ஒரு திருப்பம் ஏற்படுகிறது. இத்திருப்பத்தைச் சமாளிக்க ஹிருதயத்தில் இயங்கும் ஸாதக பித்தம் ஹிருதயத்தையும், மூளையையும் தூண்டி உணர்ச்சித் தேக்கத்தைப் பரவலாக விரித்து உடல் கூற்றுக்கு ஒருவிதக் கெடுதலும் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. திடீரென ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களையொட்டி உடலில் காணும் படபடப்பு, உடற்சூடு, வியர்வை போன்ற தேக நிலைகள் ஸாதக பித்தம் அந்த திடீர் நெருக்கடியைச் சமாளிக்கக் கையாளும் யுக்திகளாகும். இந்த அதிர்ச்சி சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து சில நிமிஷங்களிலோ மணிகளிலோ நாட்களிலோ நீங்கி இயற்கையான அமைதி ஏற்படுகிறது.

தற்காலத்தில் வாழ்க்கையே போலி வாழ்க்கையாக உள்ளது. வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்ற நிலை மாறி வாழ்க்கை வாழ்வதாகக் காட்டுவதற்கே என்ற நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. அதனால் பரம ஏழை முதல் பெரும் பணக்காரன் வரை பொருளாதார நெருக்கடி இல்லாத மனிதனோ அவனுக்குப் பொருளாதார நெருக்கடி யில்லாத தினமோ காணோம். அதனால் தொட்ட இடங்களில் எல்லாம் பூதம் கிளம்புவது போல பிரச்னைகள் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. அதற்கேற்ப ஹிருதயத்திலும் மூளையிலும் திடீர் நிலை சமாளிப்பு நடவடிக்கைகள் இடைவிடாமல் நடந்துகொண்டே இருக்கின்றன. அப்போது தொடர்ந்து நிகழும் அதிர்ச்சிகள் காரணமாக ஹ்ருதயமும் மூளையும் பலவீனப்பட்டு, மேற்கொண்டு அதிர்ச்சிகளைச் சமாளிக்கும் சக்தி குன்றிய நிலை ஏற்படுகிறது. இதுவே இன்று பெருவாரியாகக் காணும் ரத்தக் கொதிப்பு (பிளட் பிரஷர்) மாரடைப்பு முதலியவைகளுக்குக் காரணம்.

இதற்குத் தகுந்த சிகித்ஸையை எல்லோரும் தேடுகிறார்கள். இதற்கான சிகித்ஸை முறைகளில் இன்று வைத்யர்கள் கையாளுவது டிரான்க்விலைஸர் என்ற செயற்கையாக மன அமைதி தரும் மருந்துகளை ஸேவிக்கச் செய்வதே. இவைகளைத் தினமும் உபயோகித்து வர மன அதிர்ச்சியும் குழப்பமும் நீங்கி ஒருவகையான அமைதியை உணர முடிகிறது. ஆனாலும் கட்டுக்கடங்காத அதிர்ச்சி மறுபடியும் ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது என்ற திகில் எப்போதும் இருந்துகொண்டே இருக்கும். இந்த டிரான்க்விலைஸர் மருந்துகள் வைத்யர்களின் கண்காணிப்பில் இருந்துதான் உபயோகிக்கத் தக்கவை. ரக்த அழுத்த அளவு, ஹ்ருதயத்தின் துடிப்பின் தாம், மூளையின் சுறுசுறுப்பு முதலியவைகளை அடிக்கடி கணக்கிட்டுக் கவனித்துக்

கொள்ளாமல் இவைகளை உபயோகிப்பது முறையாகாது. கவனிக்காமல் உபயோகப்படுத்தி மரண பர்யந்தமான கேடுகளை அனுபவிப்பவர்கள் உண்டு. ஆனால் இந்த மருந்துகள் தரும் அமைதி செயற்கையானது, நீடிக்குமென நம்ப முடியாதது ; தாற்காலிகமானது.

பெரும் பாங்குகளிலே பணப்பெட்டி வைத்துள்ள அறைகளில் நுழையும் வாசல் பக்கத்தில் ஓர் அலாரம் மணி வைத்திருப்பார்கள். தகுந்தவர்கள் சரியான நேரத்தில் அந்த அறையில் நுழைந்தால் அம்மணி அடிக்காது. ஆனால் பாங்கு மூடியிருக்கும் நேரத்தில் அங்கு நுழையத் தகுதியற்றவர்கள் வழி தெரியாமல் வேறு நோக்கத்துடன் நுழைந்தால் உடன் அந்த மணி ஒலிக்கும். அந்த மணி ஒலிப்பதிலிருந்து பணப் பெட்டிக்கு ஆபத்து ஏற்பட்டுள்ள தென்பதை அறிந்து நடவடிக்கை எடுக்கவே இந்த ஏற்பாடு. அந்த மணி அடிக்கும்போது பாங்கு சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு பரபரப்பு ஏற்படும். பணப்பெட்டிக்கு ஆபத்து ஏற்படாத வரை மணி யடிக்காததலால் ஒருவித பரபரப்பும் ஏற்பட நியாயமில்லை. அவ்வகையில் தான் ஹ்ருதயத்திலும் மூளையிலும் ஏற்படும் அதிர்ச்சிகளும் படபடப்பு, மயக்கம், சூடு மிகுதல், வியர்த்தல் முதலிய நிலைகளும் உடல் மனோநிலை ஆபத்திலுள்ளதென்ற அறிவிப்புகளாகும். புத்திசாலியாக இருப்பவன் இவ்வறிவிப்புகளுக்குச் செவி சாய்த்துத் தாற்காலிகமான ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொள்வதுடன் மறுபடியும் இந்நிலை ஏற்படாதவாறு நிரந்தர ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொள்வது தான் உசிதம் தாற்காலிக ஏற்பாடுகளையே நிரந்தர ஏற்பாடுகளாக்கிக் கொள்வது முறையல்ல. ஆகையால் டிராங்க்விலைஸரை நம்பி யிருத்தல் சரியாகாது. டிராங்க்விலைஸர் அளிக்கும் தாற்காலிக உதவி, திடீர் அதிர்ச்சியையே தாங்காமல் ஹிருதயத்தையும் மூளையையும் கெடுத்து விடுவதைத் தடுக்கப் பயன்படும். இது தாற்காலிகமான அவசியத் தேவை.

பாங்கில் உள்ள அதிகாரி அலார மணியால் ஏற்படும் பரபரப்பைச் சகிக்க முடியாமல் அந்த அலார மணியை இயக்கும் மின்சாரத்தையே துண்டித்து மணியை அடிக்காமல் செய்துவிடுவார் எனக் கொள்வோம். அப்போது மணி அடித்து ஏற்படும் பரபரப்பு நீங்கிவிடலாம். ஆனால் திருடன் வந்தானு வரவில்லையா, பணப்பெட்டிக்கு ஆபத்திருக்கிறதா அல்லையா என்றவாறு வேறு வகையில் அவனுக்குக் கவலை ஏற்படும். அந்தக் கவலைப்படாவிடில் பொருளையே இழக்கலாம். அவ்விதமே டிராங்க்விலைஸரை நம்பி நிரந்தர சுகத்திற்கு வழி தேடாதவன் உடல்நிலை சரியாக இருக்கிறதா என்பதை அவ்வப்போது அறிவிக்கும் ஒரு முக்கிய சக்தியை இழக்கத் தொடங்குகிறான். சரீர சக்திக்கும் மீறிய செயல்களில் அவன் அறியாத்தனமாக ஈடுபடும்போது அவன் அறியாமலே

வாழ்வை இழந்து விடுகிறான். டிராங்விலைஸர்களும் தூக்க மருந்துகளும் அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தப்பட்டால், வியாதியின் சரியான நிலையே நோயாளிக்கும் வைத்யருக்கும் கூட புலப்படாது. மிகக் கடினமான வியாதி கூட இம்மருந்துகளால் மறைக்கப்பட்டு நன்கு நிலைத்து அகற்ற முடியாமற் போவதுண்டு.

செயற்கையாக அமைதியைப் பெறுவது மிகவும் தாற்காலிகமான ஏற்பாடு. இயற்கையான அமைதியைப் பெற, முதலில், அடிக்கடி பிரச்னைகளை எழச் செய்யும் வகையிலுள்ள வாழ்க்கை முறையையே மாற்றிக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். சூழ்நிலையை அமைதி தரும் வகையில் அமைத்தாலன்றி, அமைதி ஏற்படாது. இயற்கை அமைதியிலே உள்ள இன்பம் செயற்கை அமைதியிலே கிடைக்காது. நற்செயல்களை நல்ல வழியிலே செய்யச் செய்ய, மனம் தானே அமைதியை அடையும். நன்மையே உருவான இறைவனை மனத்தால் இனிக்க நினைத்து, வாயால் கசிந்துருகப் பாடி அவன் எண்ணத்திலே தன்னை மறப்பதால் அமைதி நிலைத்து நிற்கும்

சிகரெட்டும் புற்றுநோயும்.

அமெரிக்கன் கான்ஸர் ஸொஸைடி என்ற அமெரிக்க நிறுவனம் ஒன்று புற்றுநோயைப் பற்றி வெகுநாட்களாக ஆராய்ந்து வருகிறது. ஒன்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் சிகரெட்டு புகைப்பதால் மரணத் தொகை அதிகமாவதாக அது முதலில் வெளியிட்டது. அதிலிருந்து தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்ததில், சிகரெட்டிற்கும் புற்றுநோய், ஹ்ருதய நோய், வயிற்றுப் புண் முதலிய நோய்களுக்கும் உள்ள தொடர்பையும் அதனால் ஏற்படும் மரண விகித அதிகரிப்பையும் புள்ளி விபரங்களுடன் மறுபடியும் அந்த நிறுவனம் நிரூபித்துள்ளது. 4,42,000 மனிதர்களிடம் செய்த ஆராய்ச்சியின் பலன் இது. புற்றுநோய் முதலியவை புகை குடிக்காம விருப்பவனுக்கு ஏற்படுவதைவிட 75-100 சத விகிதம் அதிகமாகச் சிகரெட்டு குடிப்பவர்களுக்கு ஏற்படுவதாக இந்தப் புள்ளி விவரம் தெரிவிக்கின்றது. பதினொரு விதப் புற்றுநோய்கள், ஐந்து விதமான ஹ்ருதயம், ரத்தக் குழாய் ஸம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், இவை அதிகமாக ஏற்படுகின்றன.

அமெரிக்கா போன்ற மேம்பட்ட பொருளாதார வசதியும் சுகாதார வசதியும் விஞ்ஞான சாதனப் பெருக்கும் சுபிட்சமான சூழ்நிலையும், நல்ல வளர்ச்சியும் உள்ள நாட்டிலேயே புகை பிடிப்பதால் இத்தனை நோய் உபத்திரவம் என்றால், இந்தியாவைப் போன்று ஜனத்தொகை நெருக்கமும், பொருளாதார வசதியின்மையும் சுகாதார வசதிப்பற்றாக்குறையும், துர்பிட்சமான சூழ்நிலையும் ஆரோக்கிய மற்ற உடல் நிலையும் உள்ள உஷ்ணப் பாங்கான தேசத்தில் புகை குடிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதியை நினைக்கவும் பயமாக இருக்கிறது.

ஜ்வரம் - 3.

எந்த ஜ்வரமும் சரீரத்தில் தீவிரத்தன்மையை துவக்கத்திலேயே அடைகிறதில்லை. ஜ்வரம் எனக்கு வரும்போல் இருக்கிறது என்று முன்கூட்டியே சொல்வதைக் காண்கிறோமல்லவா! ஜ்வரம் வரப்போகிறது என்ற உணர்ச்சியும் முதலில் கொஞ்சமாகத் தொடங்கியே வளரும். தேகத்தில் ஏற்படும் இந்த நிலைக்கு ஜ்வர பூர்வ ரூபம் என்று பெயர். பூர்வரூப உணர்ச்சி ஏற்பட்டவுடனேயே முன்ஜாக்கிரதையுடன் தகுந்த ஏற்பாடு அதாவது பத்தியமான உணவு, ஓய்வு, தகுதியானபடி கொஞ்சம் மருந்து சாப்பிடுதல் செய்து கொண்டுவிட்டால், ஜ்வரம் எளிதில் சீக்கிரத்தில் சமனமாகிவிடும்; கொடூரமாய் ஓங்கி வளராது.

வரப்போகும் எல்லாவித ஜ்வரங்களுக்கும் பொதுவாய் உண்டாகக்கூடிய முன்குறிகள் — (ஜ்வர ஸாமான்யத்திற்கான பூர்வரூபம்) களைப்புத்தட்டல், ஒன்றிலும் இருப்புக்கொள்ளாமல் ஒரு மனக்கலக்கம், நாக்கில் ருசிக்குறைவு, கண்களில் நீர் ததும்புதல், காற்றும் சூடும் தேவைப்பட்டோ, அல்லது அவைகளைத் தவிர்க்கவோ தோன்றுமளவில் தோலில் ஒரு உணர்வு. மயிர்க்கூச்சல், உடல் சிறிது கனத்துள்ளதாக உணர்வு, மனதில் தெளிவு குறைதல் இவைகளைக் கவனியாமல் பாராட்டாமல் வழக்கம்போல் நன்றாய் வயிறுமுட்ட சாப்பிடுதல், ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுதல். கார்யங்களில் ஈடுபடுதல் ஆகியவைகள் ஜ்வரத்தை மேற்கொண்டு தீவிரமாயும், கடுமையாகவும் ஆக்குவது திண்ணம். ஆதலால் ஜ்வரத்தின் பூர்வரூபம் தெரிந்த உடனேயே கவனித்து வேண்டிய பரிகாரத்தைச் செய்துகொள்ளுவது ஜ்வரக்கொடுமை ஏற்படாமல் தவிர்த்துக்கொள்ளுவதற்கு அத்யாவசியம்.

இந்த ஜ்வரத்தில் வாயு, பித்தம், கபம் இவைகளில் எதன் கெடுதி அதிகம் என்று தெரிந்து கொண்டால் அதற்கேற்றபடி பத்திய பரிகாரங்களைச் செய்து கொள்ளலாம். ஜ்வரத்தின் பூர்வரூப நிலையிலேயே, வரக்கூடிய ஜ்வரம் வாதஜ்வரமா பித்தஜ்வரமா கபஜ்வரமா என்று பிரித்துக் காட்டும் தனிக்குறிகளும் ஏற்படுகின்றன. வாதஜ்வரத்தின் பூர்வரூபத்தில் கொட்டாவி விசேஷமாய் ஏற்படும். பித்தஜ்வர பூர்வரூபத்தில் கண்ணெரிச்சல் அதிகம். ஸ்லேஷ்மஜ்வர பூர்வரூபத்தில் உணவில் வெறுப்புத்தட்டல் அதிகம்.

பொதுவாய் ஜ்வர பூர்வரூபம் தெரிந்த உடன் செய்யவேண்டியதாவது :- நல்ல உண்மையான பசி ஏற்படும் வரையில் பட்டினி போடவேண்டும். சுக்கோ சுக்கும் கடுக்காய் தோலுமோ கொஞ்ச அளவில் சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெந்நீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடிக்கடி சூடாகச் சாப்பிட வேண்டும். பேதியாகும்படி அதிகக் கடுக்காயைக் கஷாயம் செய்து சாப்பிடக் கூடாது. சுக்கு மிளகு கடுக்காய் தோல் மூன்றும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெந்நீரை சூடாக அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பருகுவது வாதஜ்வர பூர்வரூபத்தில் அதிகம் நல்லது. கடுக்காய் கொத்தமல்லிவிதை அதிமதுரம் கோரைக்கிழங்கு விளாமிச்சம்வேர் இவைகளுடன் காய்ச்சிய வெந்நீர் பித்தஜ்வர பூர்வரூபத்தில் நல்லது. பித்த ஜ்வர பூர்ரூபவத்தில் மிளகு திப்பிலி போன்ற காரமுள்ள கஷாயம் சேர்த்தல் கூடாது. கபஜ்வரத்தில் சுக்கு மிளகு திப்பிலி கடுக்காய் வெந்நீர் நல்லது. பூர்ண ஓய்வும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். ஜ்வர பூர்வரூபத்தில் யோசியாமல் அவஸரப்பட்டுக் கொண்டு, இரண்டுதரம் வெளிக்குப் போனால் ஜ்வரம் சரியாகிவிடும் என்று அசட்டு தைரியத்தில் பேதிக்கு எடுத்துக் கொள்ளவே கூடாது. மலச்சிக்கல் கடுமையாயிருப்பின் உஷ்ண ஜலத்தினால் பஸ்தி (எனிமா) செய்து மலப்பிரவிருத்தி செய்து கொள்வதே ஜ்வரத்தில் மூன்றிலும் நிரபாயமானது. ஜ்வர வேகம் எவ்விதம் உள்ளது என்று ஒரு நாள் கவனித்துவிட்டே பேதிக்கு அவசியமாயின் சாப்பிட வேண்டும். தனிக் கடுக்காய் கஷாயம் சுக்கு கொஞ்சம் சேர்த்து சாப்பிடுவதே நல்லது. ஒன்றிரண்டுதரம் மலச்சிக்கல் போகும்படி செய்யவேண்டும். அதிகம் பேதியாகும்படி ஜ்வர ஆரம்பத்தில் சாப்பிடவே கூடாது.

நோய் தீர்க்கும் பாசுரங்கள்

வயிற்று வலி நீங்கிற்று !

[இலஞ்சி, அ. இ. முத்துக்குமாரசாமி]

எமன் வருகிறான். பாசத்துள் அகப்பட்ட உயிர் உடம்பினின்றும் பிரியும்போது எத்துணை வேதனைப்படுமோ அத்துணை வேதனை யளிக்கும் கொடிய வயிற்று வலி குடலைக் குடைகிறது. முறுக்கிப் பிசைகிறது. யாருக்கு ? சைவ சமய குரவர் நால்வருள் ஒருவராகிய திருநாவுக்கரசு நாயனாருக்கு.

இவர் சமண சமயத்தில் இருந்தபோது கொடிய வயிற்றுவலியால் துன்புற்றார். சமணர்களால் நீக்க முடியாத அவ்வயிற்று வலி, திருநீற்றால் நீங்கிற்று. சமணப் பள்ளியிலிருந்து திருவதிகைத் திருவீரட்

டானம் வந்து தவ முதல்வியாம் தம் தமக்கையார் திருவடிகளில் வீழ்ந்து வணங்கினார் திலகவதியார் திருநீற்றினைத் திருவைந்தெழுத் தோதிக் கொடுத்தருளினார். திருவாளன் திருநீறாகிய அதனை உருவார அணிந்தார். திருக்கோயிலைத் தொழுது வலங்கொண்டு நிலமிசை வீழ்ந்து வணங்கினார். சூலை நோய் நீங்கப் பாடினார். நோய் நீங்கிற்று. இறைவன் வேண்டுவார்க்கு வேண்டுவதைத் தர வல்லவன், நாவரசர் எப்படி வேண்டினார்? 'திருவதிகை வீரட்டானத் தெழுந்தருளிய சிவ பிரானே! இந்தச் சூலை நோய் எமனை ஒத்து வந்த விதத்தை நீர் விலக்கினீரில்லை. நான் உமக்கும் உம்முடைய சமயத்துக்கும் ஒரு தீமையும் செய்ததில்லையே! என்னை அடிமையாக ஏற்றுக்கொண்ட உன்னை இரவு, பகல், எப்போதும் வணங்குவேன். வெளிப்படாமல் என் வயிற்றுக்குள்ளே குடரோடு தொடங்கி முறுக்கியிட என்னால் பொறுக்க முடியாமல் அடியேன் துடிக்கின்றேன். என்னைக் காத் தருள்க என்று வேண்டுகின்றார்.

இனி, பாசுரத்தைக் காண்போம் :

திருச்சிற்றம்பலம்

கூற்றாயின வாறு விலக்ககிலீர்
கொடுமைபல செய்தன நானறியேன்
ஏற்றாயடிக் கேஇரவும் பகலும்
பிரியாது வணங்குவன் எப்பொழுதும்
தோற்றாதென் வயிற்றி னகம்படியே
குடரோடு துடக்கி முடக்கியிட
ஆற்றேன்அடி யேன்அதி கைக்கெடில
வீரட்டா னத்துறை யம்மானே.

YOGA and HEALTH

(Prof. T. Krishnamacharya, Yogacharya. Madras.)

1. INTRODUCTION (contd.)

PRANAYAMA.

Indian treatises on Yoga state that man's life is pre-ordained and is laid down as a certain number of breaths and not in terms of number of years, months and days. Thus it lies within the free will and efforts of man to increase his span of life by the practice of pranayama. Normally, man breaths at the rate of 21,600 per day The total number of pre-ordained breaths divided by this

number gives the normal span of life of the individual in years, months and days. If however by one's effort the number of breaths is reduced below 21,000 per day, the years of life are automatically increased. On the other. hand, if, by fast living, unnecessary strenuous exertions, the number of breaths is more than 21,600 per day, to that extent the span of life is shortened. Giving free vent to the passions also increases the breath rate, while mental poise and control decreases the breath rate.

Prana is something which each individual is born with. It is capable of being exercised and strengthened just as our limbs, intellect and mind can. During the exercising of Prana, external air comes into play, but prana should not be identified or mistaken with the air we breath. Prana is attached to the body and so long as it is thus attached, man is alive. Yoga treatises say that this prana forms a sheath round our body extending for about twelve inches. The more gently we breathe, we conserve it; the more violently we breathe, we waste it. The proper ways of exercising and conserving prana have been laid down by the ancient seers in the light of their rich experience.

PERSONS COMPETENT TO PRACTICE YOGA.

All the ancient authors on Yoga are unanimous that everyone, be he young or old, of either sex, in good health or not, is competent to practice Yoga, as far as it is aimed towards attainment of physical and mental benefits There are as many asanas as there are living beings, says an ancient text. Thus, whatever be the state of the body, particular asanas and Yogic breathing exercises can be found and prescribed, by a competent Guru, which will be of benefit to the individual. The practices are so comprehensive as to cater for every one.

Systematic course of Yoga practices has been given in a number of books written by the ancient rishis. These are the outcome of their rich experience. Similar practices

are also found in books written by great men of other religions. Some ideas are prevalent that beginning of Yogic practices by the young may stunt their growth and hence these should be practiced only after the age of sixteen. It is time that such erroneous notions are cleared.

No such age limit has been prescribed in any of the ancient treatises and my experience has shown that there is not only no deleterious effect but on the other hand there is considerable benefit. The other types of physical exercises, may make for showy muscles, but one should take into consideration also of the fact, that in the enthuseasm parts of the body may be considerably strained and there may be no balanced development. The great benefit which Yogic exercises give of mental development and poise will be absent.

That these practices were intended to be started at a fairly young age would be clear from the fact that pranayamas form part of the daily sandhya to be done after upanayanam and this samskara was prescribed at the age of seven. In the young, habits of food restrictions are not observed, with the result that boys tend towards becoming fatty or by taking of improper food and at irregular times tend to become subject to stomach upsets. Yogic exercises act as a corrective. Muscles may not be showy, but better health and balanced development of mind and body takes place. There are quite a number of authoritative texts in Yoga and Ayurvedic treatises that prescribe Yogic practices for pregnant ladies, both in good health and for those who are not. My own experience shows that such a practice is of considerable benefit to the mother, the unborn child and to the child when born.

When Yogic practices can be undertaken even by ladies in a delecate condition, there need be no apprehension at all that Yogic practice will harm the young.

ஆரோக்கியம்

1963. மலர் 1 முக்கிய விஷயங்களின் அகராதி.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு:

சந்தா அனுப்பவும்.

1963 டிஸம்பர் முடிய ஒரு ஆண்டிற்காகச் சந்தா அனுப்பியவர்களுக்கு அந்த சந்தா இந்த இதழுடன் முடிந்து விடுகிறது. 1964 ஆண்டிற்கான சந்தாவை 1964 ஜனவரி 15 தேதிக்குள் எமக்குக் கிடைக்குமாறு அனுப்பி உதவக் கோருகிறோம். மணியார்டர் பாரத்தில் **ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி. 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2** என்று விலாஸமிட்டு அனுப்பவும்.

முன் இதழ்கள் கைவச மில்லை புதிதாகச் சந்தாதாரர் களாகச் சேருபவர்களுக்குச் சேரும் மாதத்திலிருந்தே கணக்கு வைத்துப் பத்திரிகை அனுப்பப் பெறும்.

நிர்வாகி, ஆரோக்கியம்.